ఆరోగ్య సూత్రాలు
(Facts For Life)

అనువాదం

డా॥ కర్రా రమేష్ రెడ్డి
M.D., D.C.H, C.C.P.N (USA)

మాతృక

Facts For Life

A communication challenge
UNICEF, WHO, UNESCO Publication

ప్రచురణ

People's Action For Creative
Education
(Peace)

 AROGYA SUTHRALU

(Facts For Life)

Dr. KARRA RAMESH REDDY

First Edition

December 1991

Copies : 1500

Printed at

Dakshina Bharat Press

Khairatabad, Hyderabad-4

ఈ పుస్తక ప్రచురణ
వివిధ దశలలో సహకరించిన

డా॥ పి. యస్. మూర్తి

డా॥ వల్లాల అమరేందర్

శ్రీ కె. సిమ్మయ్య

శ్రీ విజయబాబు

శ్రీ బుర్రా సుబ్రహ్మణ్యం

శ్రీ నాగరాజు

వారం వారం 21-1-90 నుండి 22-4-90 వరకు మొదట ప్రచురించిన ఆంధ్రప్రభ దినపత్రిక సంపాదక వర్గానికి

కృతజ్ఞతలు

—o—

ఈ పుస్తకాన్ని ఉచిత పంపిణీకోసం ప్రచురించ దలచుకొన్నవారు రచయితను సంప్రదించండి.

Dr. Karra Ramesh Reddy
M.D, D.C.H, C.C.P.N (USA)
Tirumala Nursing Home
Namalagundu
Seetaphal mandi
Secunderabad-500361
Phone : 865636

విషయ సూచిక

తొలి పలుకు

శాస్త్ర విజ్ఞాన సాహిత్యమంతా ఆంగ్లంలో ఉండిపోయింది. ఇప్పుడిప్పుడే దేశ భాషలలో వెలువరింపబడుతోంది. వీటిలో కొన్ని స్వతాహాగా స్వభాషలో రచనలు. మరికొన్ని అనువాదాలు. యునిసెఫ్‌వారి 'Facts for Life'కి ఇది తెలుగుసేత. విశిష్టమైన యత్నం. చక్కగా విడమర్చి అవసరమైనచోట విపులీకరించారు డా॥ కర్రా రమేష్‌రెడ్డి. మూలానికి ఎంతమాత్రం చేటు వాటిల్లకుండా సులభంగా అర్థమయ్యే శైలిలో అనువాదం సాగింది. దీనిలో పది విభాగాలున్నాయి. మాతా శిశురక్షణ, పోషణ, ఆరోగ్య పరిరక్షణకు సంబంధించినవి. ఈ తరహా సాంకేతిక ప్రచురణలలో ఒక చిక్కు ఉన్నది. గణాంక వివరాలు, సంఖ్యలూ కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత మారిపోతూ ఉంటాయి. అలాగే శాస్త్ర పరిజ్ఞానం అభివృద్ధి చెందుతున్న కొలదీ, వ్యాధినిరోధక పద్ధతులు. టీకా, కార్యక్రమంలో మార్పులు కలుగుతాయి. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో, వర్ధమాన దేశాలాచరించాల్సిన పద్ధతులు ఈ పుస్తకంలో చక్కగా వివరింపబడ్డాయి.

'పిల్లల పెరుగుదల-అభివృద్ధి' విభాగంలో రచయిత సాంఘిక, రాజకీయ ప్రభావం పిల్లల పెరుగుదల మీద పడుతుందని సూచించారు ఇది ముమ్మాటికీ నిజం. కొన్ని ఆఫ్రికా దేశాలలో రాజకీయ వైఫల్యాలు, ఇరాక్ దేశంలో యుద్ధం వలన శిశు మరణాలు పెరగటం దీనికి ప్రబల తార్కాణాలు.

సాధారణంగా పిల్లలలో వచ్చే వ్యాధులు అతిసారం, న్యుమోనియా లేక శ్వాసకోశ వ్యాధులు, మలేరియా గురించి వివరిస్తూ తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, నివారణోపాయాలు ఈ పుస్తకంలో సూచింపబడ్డాయి. దీనివల్ల పాఠకులకు చిన్న చిన్న విషయాలన్నిటికీ హాస్పిటల్‌కి పరుగెత్తే ప్రయాస తప్పుతుంది. ఎయిడ్స్ వ్యాధి యొక్క భయంకర ప్రమాదం గురించి సరిగ్గా హెచ్చరించడమైనది.

ఈ పుస్తకంలోని పది విభాగాలలో ఒక్కొక్క దాంట్లో 5,6 ప్రధానాంశాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రధానాంశాలను తిరిగి విపులీకరించడం జరగడం వల్ల పాఠకులకు చర్విత చరణం అనిపించవచ్చు కాని ఇది విషయ ప్రాధాన్యతను స్పష్టంచేయడానికే కావాలని అలా రూపొందించడం జరిగింది. మొత్తంమీద డా॥ రమేష్‌రెడ్డి కృషి సర్వదా అభినందనీయం. వైద్య విద్యా విజ్ఞానం మాతృభాషలో మనోరంజకంగా మలచడం అసిధారావ్రతచర్య. అందులో కృతకృత్యులయ్యారు రచయిత. ఇక ముందుగూడా ఎన్నో చక్కని విజ్ఞానాత్మకమైన రచనలు చేయగలరనీ, ఇంకా స్వేచ్ఛానువాదం చేపట్టగలరనీ, అనువాదాలతో బాటు స్వచ్ఛంద రచనలు కూడా అందించగలరని ఆశిస్తూ, గురుభక్తితో నన్ను ముందుమాట ముచ్చటించమని కోరినందుకు చిరంజీవి రమేష్‌రెడ్డిని వాత్సల్యంతో ఆశీర్వదిస్తున్నాను. ఈ పుస్తక ప్రచురణను చేపట్టిన PEACE సంస్థకు చెందిన శ్రీ కె. నిమ్మయ్య, డా॥ వల్లాల అమరేందర్ అభినందనీయులు.

హైదరాబాదు

21-10-91

డా॥ పి. యస్. మూర్తి

M.D., D.C.H, F.C.C.P

రిటైర్డ్ సూపరింటెండెంట్,

నిలోఫర్ ఆసుపత్రి,

యునిసెఫ్ కన్సల్టెంట్.

రేపటి ప్రపంచం కోసం

అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో ప్రతి సంవత్సరం ఒక కోటి నలభై లక్షల పిల్లలు ఐదు సంవత్సరాల వయస్సు రాక ముందే మృత్యువువాత బడుతున్నారు. దీనిని ఇక ఏమాత్రమైనా సహించడం అభివృద్ధి చెందిన ఏ సమాజానికైనా సిగ్గుచేటు. ఈ మరణాలలో చాలావరకు నివారించవచ్చు. దీని కోసం కావలసిన వైద్య విజ్ఞాన పరిజ్ఞానం సిద్ధంగా ఉంది. ఇది ఏమాత్రం క్లిష్టమైనది, ఖరీదైనదీ కాదు. దాదాపు అందరికీ ఉపయోగపడే విధంగా, ఆచరణసాధ్యంగా ఉంది కాబట్టి ఈ సమాచారాన్ని తెలుసుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరికీ హక్కు ఉంది. దీనిని ప్రచారం చేయడం మనందరి కర్తవ్యం. 'అందరికీ ఆరోగ్యం' కావాలంటే అందరూ ఆరోగ్యంకోసం కృషిచెయాలి.

ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్న అత్యవసర శిశుఆరోగ్య సమాచారం అందరికీ తెలియచేయ గలిగితే అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలోని పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని గణనీయంగా మెరుగుపరచవచ్చు. ఈ సమాచారాన్ని యునిసెఫ్, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ, యునెస్కో మరికొన్ని ప్రపంచ ఆరోగ్య వైద్య శిశు సంఘాల భాగస్వామ్యంతో 'ఫాక్ట్స్ ఫర్ లైఫ్' అనే పుస్తకరూపంలో ప్రచురించింది. ఈ సమాచారాన్ని ప్రజలకు తెలియజేయడం-సమాచార, ప్రసార రంగాలలో, రాజకీయ, మత, విద్య, ఆరోగ్య, వ్యాపార, కార్మిక తదితర రంగాలలో ఉన్న వారందరికీ సవాలు లాంటిది. ఈ పుస్తకం ఆరోగ్య సమాచారాన్ని వ్యాప్తి చేయడంలో సహకరించే వారందరికోసం ఉద్దేశించింది.

అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో ప్రతివారం 2.8 లక్షల పిల్లలు మరణిస్తున్నారు. ఇంకెంతో మంది అనారోగ్యంతో, అసమగ్రమైన పెరుగుదలతో జీవిస్తున్నారు.

ఈ విపత్తుకు ప్రధాన కారణం బీదరికం. మరొక కారణం నేడు అందుబాటులో ఉన్న శిశు రక్షణ, పెరుదుదలకు సంబంధించిన సమాచారం ఎక్కు

మంది. ప్రజలకు అందుబాటులో లేకపోవడం. ఇప్పుడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అత్యవసర ఆరోగ్య సమాచారం గురించి అందరూ ఒప్పుకునే విషయం.

* అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో ఈ సమాచార సహాయంతో ఎన్నో మిలియన్ల ప్రాణాలను కాపాడవచ్చు.
* ఈ సమాచార సహాయంతో ఆహార లోపాలను తగ్గించి రాబోయే తరం వారి శారీరక మానసిక వికాసానికి కృషి చేయవచ్చు.
* దీనిని అతి తక్కువ ఖర్చుతో తల్లి దండ్రులు వినియోగించుకోవచ్చు.

కాబట్టి ఈ సమాచారం తెలుసుకోవడానికి అందరికీ హక్కు ఉంది.

శిశు ఆరోగ్య రంగంలో ఎంతో కాలంగా కృషి చేస్తున్న ప్రపంచ సంస్థలు ఈ పుస్తకాన్ని అందరికీ అర్థమయ్యే రీతిలో రూపొందించి ప్రచురించారు. ఇవి తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకొని, కుటుంబస్థాయిలో అనుసరించగలిగే విషయాలు. వీటిపై ప్రపంచ వ్యాప్తంగా శాస్త్రజ్ఞులందరూ ఏకాభిప్రాయం ప్రకటించారు.

కానీ ఇంకా ఒక సమస్య అలాగే మిగిలి ఉంది. ఈ సమాచారాన్ని ఎలా ప్రజలకు చేరవేయాలి? ప్రతి కుటుంబానికి, ప్రతి సమాజానికి ఇది శిశు సంరక్షణకు కావలసిన ప్రాథమిక సమాచారం ఎలా కాగలదు?

తరచుగా, వివిధ రూపాలలో అన్ని వైపుల నుంచి, సంవత్సరాల తరబడి ప్రచారం చేసినప్పుడు మాత్రమే ఏ నూతన ఆరోగ్య సమాచారమైనా ప్రజలందరికీ చేరగలదని ప్రపంచ దేశాల అనుభవం చూపుతున్నది.

అందుకొసమే దీనిని సమాజంలో సమాచార, ప్రసార రంగాన్ని అమవు, ప్రభావితం చేసే వారందరి కోసం ఉద్దేశించబడింది.

* దేశాదినేతలు, రాజకీయ నాయకులు
* జాతీయ, ప్రాంతీయ, ప్రభుత్వ శాఖలు
* మతనాయకులు
* విద్యారంగ సిబ్బంది
* వార్తా పత్రికలు, టివి, రేడియో

* ఉద్యోగ, వ్యాపారరంగ ప్రముఖులు
* కార్మిక సంఘాలు
* వైద్య, ఆరోగ్య రంగం
* సామాజిక, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు, నర్సులు
* స్త్రీ, యువజన సంఘాలు
* సామాజిక సంస్థలు

కళాకారులు, రచయితలు తదితరులకు ఈ దీర్ఘకాలిక సమాచారం ప్రజలకు తెలియజేయడం ఒక సవాలు లాంటిది.

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే ఈ ఫాక్ట్సుఫర్ లైఫ్ రేపటి ప్రపంచం కోసం నేటి శిశువులను సంరక్షించే సమాచారాన్ని ప్రతి కుటుంబానికి అందించాలనే సవాలును స్వీకరించే వారందరికోసం.

ప్రాథమిక వైద్య సేవా ఉద్యమంలో ఈ పుస్తకం ఒక ఆచరణ సాధ్యమైన ముందడుగు. దీనిని ప్రధానంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని రూపొందించారు.

దీనిని పీటర్ అడమ్సన్, గ్లెన విలియమ్స్ సహకారంతో రచించారు. యునిసెఫ్, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ; యునెస్కో వారి సాంకేతిక విభాగం నిపుణులు ప్రత్యేక సహాయాన్నందించారు. మనదేశానికి చెందిన చౌదరి, పాల్, జాన్ రోడె, కుసుమ్‌షా సలహాసంఘ సభ్యులు.

వందకు పైగా వివిధ అంతర్జాతీయ ఆరోగ్య, వైద్య, విద్య, స్త్రీ, సాంస్కృతిక, పత్రికా, శిశు, సామాజిక, మత, కార్మిక సంస్థలు ఈ కృషిలో భాగస్వాములు. ఇంకా సంబంధిత అంతర్జాతీయ సంస్థలను భాగస్వాములు కమ్మని వీరు ఆహ్వానిస్తున్నారు. ఆసక్తి ఉన్నవారు యు.ని.సెఫ్, ఫాక్ట్స ఫర్ లైఫ్ యూనిట్, డి.ఐ.పి ఎ,1 యుఎన్ ప్లాజా, న్యూయార్క్ యన్.వై 10017 యు.యస్.ఎ.ను సంప్రదించవచ్చు.

ఈ పుస్తకం అన్ని రంగాలకు చెందిన వారితో ఆరోగ్యం గురించి చర్చించే మార్గంలో మొదటి చర్య. వివిధ రంగాలకు చెందిన వ్యక్తులకు, సంఘా

లకు ఇది ఒక ఆహ్వానం లాంటిది. శిశు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచడానికి వారి నైపుణ్యాన్ని, వనరులను పూర్తిగా వినియోగించాలని వారికి విన్నపం

దీనిని ఉపయోగించి సమాచార సంస్థ, పత్రికాధిపతులు, సంపాదకులు శిశు ఆరోగ్య పరిరక్షణలో దీర్ఘకాలిక భాగస్వాములై శ్రోతలకు, పాఠకులకు, ప్రేక్షకులకు సమాచారాన్ని అందించగలరని విజ్ఞప్తి.

విద్యా మంత్రిత్వ శాఖ, ప్రధానోపాధ్యాయులు, అధ్యాపకులు, బోధనా సంస్థలకు చెందిన వారందరూ స్కూలు చదువు ముగించే లోగా పిల్లలందరికీ ఈ సమాచారాన్ని తెలియజేసేలా కృషి చేయాలి.

మతాధిపతులు, రాజకీయ నాయకులు, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు, ఉద్యోగ సంస్థలు, కార్మిక, కర్షక సంఘాలు ఈ సమాచారాన్ని సాధ్యమైన ప్రతి సందర్భంలో ప్రచారం చెయాల్సిందిగా మనవి.

ఈ పుస్తకంలో మొత్తం పది విభాగాలున్నాయి. అవి జనన సమయం, ప్రమాదరహిత మాతృత్వం, తల్లిపాల ప్రాముఖ్యం, పిల్లల పెరుగుదల, టీకాలు, అతిసారవ్యాధి, దగ్గు, జలుబు, గృహ పారిశుధ్యం, మలేరియా, ఎయిడ్స్‌గురించి అందరికీ అర్థమయ్యే రీతిలో వివరిస్తాయి.

నేడు అందుబాటులో ఉన్న ఈ అత్యవసర ఆరోగ్య సమాచారం ఉపయోగించు కోవడం 'ఆడవారి పని' అనే అభిప్రాయం మనలో ఎందరికో ఉంది. కాని వారికి ఇప్పటికే కావలసినంత పని ఉంది.

వంట వండడం, నీరు తేవడం, బట్టలుతకడం, వంట చెరుకు సేకరణ వ్యవసాయపు పని, మొదలైన ఇంటిపని, బయటి పని చేస్తూ పిల్లల సంరక్షణా భారాన్ని కూడా వారే వహిస్తుంటారు. ఈ విధంగా స్త్రీపై బరువూ, బాధ్యతలూ ఎక్కువ.

కాబట్టి పురుషులు కూడా శిశు సంరక్షణా కార్యనిర్వాహణలో భాగస్వాములు కావలసిన సమయం ఆసన్నమైంది. ఈ ఆరోగ్య జీవిత సత్యాలు స్త్రీ పురుష లిద్దరికీ ఉద్దేశించినవే!

ఇవే ఆ పది అంశాలు

'ఫాక్ట్స్ ఫర్ లైఫ్' అనే పుస్తకంలో గల పది ప్రధానఅంశాలు.

1. ఇద్దరు పిల్లల మధ్య కనీసం రెండు సంవత్సరాల వ్యవధి, 18 సంవత్సరాలకు ముందు గర్భం రాకుండా నివారించడం, నలుగురి కన్నా ఎక్కువ మంది పిల్లలు లేకుండా నివారించడం వల్ల స్త్రీ శిశు ఆరోగ్యాన్ని ఎంతో మెరుగు పరచవచ్చు.

2. గర్భ సంబంధిత మరణాల నివారణ కోసం స్త్రీలు గర్భిణీ సమయంలో వైద్య సహాయం పొందడం, తర్ఫీదు పొందిన ఆరోగ్య కార్యకర్త సమక్షంలో ప్రసవం జరగడం ఎంతో అవసరం.

3. శిశువుకు మొదటి 4-6 నెలలు తల్లిపాలు తప్పనిసరి. ఆ తరువాత వీటితో పాటు అనుబంధ ఆహారం ఇవ్వడం ప్రారంభించాలి.

4. మొదటి మూడు సంవత్సరాలు పిల్లలకు ప్రత్యేక ఆహార అవసరాలు ఉంటాయి. వారికి రోజుకు 5-6 సార్లు ఆహారం ఇవ్వాలి. నూనెలు, కొవ్వు పదార్థాలు సులువుగా జీర్ణమయ్యే కూరగాయలు కూడా ఇవ్వాలి.

5. అతిసార వ్యాధి వల్ల పిల్లల శరీరంలో నీరు, లవణాల పరిమాణం తగ్గి మరణానికి దారి తీయవచ్చు. కాబట్టి విరేచనమైన ప్రతిసారి సరియైన రూపంలో తల్లిపాలు, గంజి, సూపులు, లవణజల ద్రావకం ఇవ్వాలి. వ్యాధి తీవ్రంగా ఉన్నట్లైతే వెంటనే ఆరోగ్య కార్యకర్త సహాయం పొందాలి. ఈ సమయంలో ఎప్పటిపటినే ఆహారం ఇవ్వడం కొనసాగించాలి. ఇది వ్యాధి నుంచి త్వరగా కోలుకోవడానికి సహకరిస్తుంది.

6. పిల్లలలో అనారోగ్యానికి, అంగవైకల్యాలకూ, మరణాలకు కారణమైన ఎన్నో అంటువ్యాధులను టీకాలు ఇవ్వడం వల్ల నివారించవచ్చు. వీటన్నిం

టిసీ సంవత్సరం వయస్సు దాటకముందే ఇప్పించాలి. సంతానవంతులయ్యే వయస్సులో ఉన్న స్త్రీలందరూ తప్పనిసరిగా టెటనస్ టీకా తీసుకోవాలి.

7. సాధారణంగా చాలా వరకు దగ్గూ, జలుబూ వాటంతటవే తగ్గిపోయే అవకాశమున్నది. కాని ఆయాసం వచ్చినట్లైతే వ్యాధి తీవ్రంగా ఉన్నట్లు. ఈ సందర్భంలో వెంటనే ఆరోగ్య కేంద్రానికి తీసుకొని వెళ్ళడం తప్పనిసరి. దగ్గూ, జలుబు ఉన్నప్పుడు ఎప్పటివలెనే ఆహారం ఇస్తూ, ఎక్కువ మోతాదులో నీటిని, పళ్ళరసాలను తదితర ద్రవపదార్థాలను ఇవ్వాలి.

8. ఎన్నో వ్యాధులు, క్రిములు నోటిద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించడం వల్ల వస్తాయి. మలవిసర్జన మరుగుదొడ్డిలో చేయడం వల్లా, మలవిసర్జన తరువాత చేతులు శుభ్రంగా సబ్బునీటితో కడుగుకొనడం వల్లా, తినే ఆహారం, నీరు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకొనడం వల్లా, త్రాగే నీటిని మరిగించడం వల్లా వీటిని నివారించవచ్చు.

9. అనారోగ్యం వల్ల పిల్లల పెరుగుదల లోపిస్తుంది. అందువల్ల అనారోగ్యం నుండి కోలుకొన్నాక వారికి కనీసం వారంరోజుల వరకు ఎక్కువ ఆహారం ఇచ్చినట్లైతే ఈ లోపం నివారించవచ్చు.

10. పిల్లలకు కనీసం మూడు సంవత్సరాలు వచ్చేవరకు ప్రతినెలా క్రమం తప్పకుండా బరువు చూడాలి. వరుసగా రెండు నెలలవరకు బరువు పెరగనట్లైతే ఏదో లోపం ఉన్నట్లు గ్రహించి తగిన వైద్య సహాయం కల్పించాలి.

ఈ పది ప్రధానాంశాలను ప్రజలలో విరివిగా ప్రచారం చేసి ఆరోగ్య రంగానికి ఒక ఊపును ఇవ్వాలంటే వివిధ రంగాలకు చెందిన అందరి సహకారం అవసరం. వారి సహకారాన్ని ఏ విధంగా వినియోగించుకోవాలి, సమాచారాన్ని ఆచరణలో పెట్టే సమయంలో ఎదురయ్యే సమస్యలనూ, వాటిని అధిగమించడానికి కావలసిన సమాచారం "అల్ఫర్ హెల్త్" అనే మరొక పుస్తకంలో వివరించారు.

జనన సమయ ప్రాముఖ్యం

ప్రతి కుటుంబం జననసమయ ప్రాముఖ్యాన్ని గురించి తెలుసుకోవడం మాతా శిశు ఆరోగ్య పరిరక్షణకు అత్యవసరం.

ఇద్దరు పిల్లల మధ్య తగినంత కాలవ్యవధి ఉండడం తప్పనిసరి అనే విషయం ఇంకా తగినంత ప్రచారాన్ని పొందలేదు. మరీ ఎక్కువ, మరీ దగ్గర దగ్గర జననాలు, మరీ తక్కువ వయస్సు, మరీ ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న తల్లులకు పుట్టిన పిల్లలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు 33 శాతం శిశు మరణాలకు కారణం.

ఈ క్రింది నాలుగు ప్రధాన ఆరోగ్య సమాచార సూత్రాలను తెలుసుకోవడం వల్ల కనీసం సంవత్సరానికి 30 లక్షల శిశు మరణాలను, 2,00,000 మాతృ మరణాలను నివారించవచ్చు. బిడ్డకూ బిడ్డకూ మధ్య తగిన వ్యవధితో మాతాశిశు మరణాలను నివారించాలంటే కుటుంబ నియంత్రణా పద్ధతులు అందరికీ అందుబాటులో ఉండాలి.

1. 18 సంవత్సరాల వయసు కన్నా ముందు, 35 సంవత్సరాల వయస్సు తరువాత గర్భంరావడం మాతా శిశు ఆరోగ్యాలకు ఎంతో ప్రమాదం.

* ప్రతి సంవత్సరం గర్భ, ప్రసవ సంబంధిత వ్యాధుల వల్ల 5 లక్షల మంది స్త్రీలు మరణిస్తున్నారు. దీనివల్ల 10 లక్షల మందికి పైగా పిల్లలు తల్లి లేకుండా జీవించాల్సి వస్తుంది. ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్న వైద్య విజ్ఞానంతో కుటుంబ నియంత్రణా పద్ధతులను అవలంబించడం వల్ల వాటిలో ఎన్నో మరణాలను నివారించవచ్చు.

* ఆరోగ్య కారణాల వల్ల ఏ స్త్రీ కూడా 18 సంవత్సరాల ముందు గర్భం దాల్చరాదు. కనీసం 18 సంవత్సరాలు వచ్చేవరకు వారు శారీరకంగా గర్భధారణకు సిద్ధంగా ఉండరు. ఈ వయస్సులో జన్మించే శిశువులు నెలలు

నిండకుండా, తక్కువ బరువుతో పుడతారు. వారు ఒక సంవత్సరం రాక ముందే మరణించే అవకాశం కూడా ఎక్కువ. దీనివల్ల స్త్రీలకు కూడా ప్రమాదమే.

* ప్రతి బాలికకూ తల్లికాకముందే స్త్రీగా అభివృద్ధి చెందే అవకాశమివ్వాలి. బాలికలకు తక్కువ వయస్సులో పెళ్ళిచేసే అవకాశమున్న సమాజాలలో కుటుంబ నియంత్రణా పద్ధతులతో మొదటి కాన్పు 18 సంవత్సరాల కన్నా ముందు రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

* 35 సంవత్సరాలు పైబడ్డ స్త్రీలలో గర్భం, ప్రసవం వల్ల అనారోగ్యా వకాశాలు ఎక్కువ. స్త్రీ వయస్సు గర్భసమయంలో 35 సంవత్సరాలకన్నా ఎక్కువ ఉన్నా, నాలుగు కాని అంతకన్నా ఎక్కువ గాని కాన్పులు వచ్చినా, తరువాత వచ్చే గర్భం వల్లే స్త్రీ ఆరోగ్యం, శిశు ఆరోగ్యం రెండూ ప్రమాదానికి గురవుతాయి.

2. బిడ్డకూ బిడ్డకూ మధ్య వ్యవధి 2 సంవత్సరాలకన్నాతక్కువ ఉన్నట్లయితే పుట్టిన పిల్లలు మరణించే అవకాశం 50శాతం పెరుగుతుంది.

* మాతా శిశు ఆరోగ్యం దృష్ట్యా మొదటి శిశువుకు కనీసం రెండు సంవత్సరాలు వచ్చేవరకు మళ్ళీ గర్భం రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

* రెండు సంవత్సరాల కన్నా ఎక్కువ వ్యవధిలో పుట్టిన వారితో పోల్చితే రెండు సంవత్సరాల కన్నా తక్కువ వ్యవధిలో పుట్టిన పిల్లలు శారీరకంగా, మానసికంగా వెనకబడి ఉంటారు.

* రెండు సంవత్సరాల కన్నా తక్కువ వయస్సున్న పిల్లల ఆరోగ్యానికి, అభివృద్ధికి ప్రధాన ప్రమాదం నూతన శిశు జననం. దీనివల్ల మొదటి శిశువుకు తల్లిపాలు సరిగా లభించవు. అనుబంధ ఆహారం తయారుచేసి ఇవ్వడానికి తగిన సమయం ఉండదు. అనారోగ్య సమయంలో మొదటి శిశువుకు కావలసిన శ్రద్ధ తల్లి చూపలేదు. దీనివల్ల శారీరక పెరుగుదల మానసిక వికాసం కుంటుపడతాయి.

* తల్లి ఒక ప్రసవం నుంచి పూర్తిగా కోలుకోవడానికి కనీసం రెండు సంవత్సరాలు పడుతుంది. తిరిగి బలాన్ని, శక్తిని పుంజుకోడానికి కావలసిన ఈ సమయంలో గర్భం రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఇంతకన్నా తక్కువ సమయంలో తిరిగి గర్భం వస్తే ఎంతో ప్రమాదం.

* ఒక ప్రసవం నుంచి పూర్తిగా కోలుకొనకముందే తిరిగి గర్భం ధరిస్తే పుట్టే శిశువు తక్కువ బరువుతో, నెలలు నిండకముందే పుట్టవచ్చు. దీనివల్ల పెరుగుదల సరిగా ఉండక తరచుగా అనారోగ్యం పాలవుతారు. మామూలు శిశువులకన్నా వారు మరణించే అవకాశం నాలుగు రెట్లు ఎక్కువ.

3. నలుగురి కన్నా ఎక్కువమంది పిల్లలను కనడం తల్లికి,పిల్లకు ప్రమాదమే.

* నాలుగు గర్భాల తరువాత మళ్ళీ గర్భం వస్తే మాతా శిశు ఆరోగ్యానికే కాక ప్రాణానికి కూడా ముప్పు. రెండు ప్రసవాల మధ్య వ్యవధి రెండు సంవత్సరాల కన్నా తక్కువ ఉన్నట్లయితే ఈ ప్రమాదం మరీ ఎక్కువ. ఇంకొక గర్భమంటే అనారోగ్యాన్ని, మరణాన్ని ఆహ్వానించడమే.

* నాలుగు ప్రసవాల తరువాత రక్తహీనత, రక్తస్రావం అవడం చాలా ఎక్కువ. తల్లికి 35 సంవత్సరాల కన్నా ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నా, నలుగురు కన్నా ఎక్కువ పిల్లలు ఉన్నా తరువాత ప్రసవంలో అంగవైకల్యం, తక్కువ బరువు కలిగిన శిశుజననావకాశాలు ఎక్కువ.

4. కుటుంబ నియంత్రణా పద్ధతులను అవలంబించడం వల్ల పిల్లలు ఎప్పుడు కావలసిందీ, ఎందరు కావలసిందీ, ఎంత వ్యవధిలో కావలసిందీ, ఎప్పుడు వద్దనుకునేదీ భార్యాభర్తలు సమిష్టిగా నిర్ణయించుకోవచ్చు.

* ఆరోగ్య కేంద్రాలలో నిరపాయకరమైన, ఉత్తమమైన కుటుంబ నియంత్రణా పద్ధతులు అందుబాటులో ఉంటాయి. ఏ ఒక్క పద్ధతీ అందరికీ తగినది కాదు. జంట తమకు సరిపోయే పద్ధతిని సమీప ఆరోగ్య కార్యకర్త సలహాతో ఎన్నుకోవచ్చు.

* ఇద్దరు పిల్లల మధ్య కనీస వ్యవధి రెండు సంవత్సరాలూ, 18 సంవత్సరాల కన్నా ముందు, 35 సంవత్సరాల తరువాత గర్భం రాకుండా జాగత్త పడడం వల్ల పుట్టిన ప్రతి శిశువు ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉండే అవకాశం ఇచ్చిన వాళ్ళమౌతాము.



ప్రమాదరహిత మాతృత్వం

ప్రతిరోజూ శిశు జననానికి సంబంధించిన సమస్యల వల్ల వేయికిపైగా స్త్రీలు మరణిస్తున్నారు. కొన్ని ప్రధాన ఆరోగ్య సమాచార సూత్రాలను అనుసరించడం వల్ల వీరిలో ఎందరినో రక్షించి, అనారోగ్యంపాలు కాకుండా కాపాడే అవకాశముంది.

వీటి ఆచరణలో స్త్రీలకు ప్రభుత్వ సమాజసహకారం ఎంతో అవసరం. గర్భసమయంలో వైద్య సేవలు అందజేయకం, ప్రసవ సమయంలో ఉత్పన్నమయ్యే ప్రత్యేక సమస్యలకు తగిన వైద్య సహాయం కల్పించడం ప్రభుత్వ కనీస బాధ్యత.

[1] గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు సమీపంలో ఉన్న ఆరోగ్య కార్యకర్త దగ్గర క్రమం తప్పకుండా పరీక్ష చేయించుకోవడం వల్ల ప్రసవ సంబంధిత అనారోగ్యాలను అరికట్టవచ్చు.

* గర్భం ధరించినట్టు తెలుసుకోగానే స్త్రీలు ఆరోగ్య కేంద్రానికి వెళ్ళడం వల్ల గర్భ, ప్రసవ సంబంధిత ప్రమాదాలను అరికట్టవచ్చు ఆరోగ్య కార్యకర్త సుఖ ప్రసవానికి, ఆరోగ్య శిశు జననానికి సహాయం చేస్తుంది.

ప్రారంభం నుండి ఆరోగ్య కార్యకర్త పర్యవేక్షణవల్ల ఏవైనా సమస్యలు ఉత్పన్నమైతే వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించవచ్చు.

* తల్లి, బిడ్డకూ ప్రమాదకరమైన రక్తపు పోటును తగిన సమయంలో గుర్తించవచ్చు.

* రక్తహీనత నివారణకు సరియైన ఆహారం, మందులు సూచిస్తుంది. ఆరోగ్య కార్యకర్త.

* టెటనస్ అనే భయంకరమైన అంటు వ్యాధి నుండి మాతా శిశువులను రక్షించడం కోసం రెండుసార్లు టీకా వేస్తుంది.

* గర్భస్థ శిశువు సరిగా పెరుగుతుందో, లేదో పరిశీలిస్తుంది.

* అవసరమైనప్పుడు మలేరియా వ్యాధి మందులు ఇస్తుంది.

* గర్భిణీ స్త్రీని ప్రసవానికి మానసికంగా సిద్ధం చేస్తుంది. చనుబాలు త్రాగించడం, శిశు సంరక్షణ గురించి తగిన సలహాలిస్తుంది.

* వివిధ కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతులను సూచిస్తుంది.

(2) ప్రతి ప్రసవం శిక్షణ పొందిన వారి పర్యవేక్షణలోనే జరగాలి.

* శిక్షణ పొందిన ప్రసవ సహాయ ఆరోగ్య కార్యకర్త ప్రసవ సమయం మామూలుకన్నా ఎక్కువైనట్లైతే (12 గంటలకన్నా ఎక్కువ) ఆసుపత్రికి పంపగలుగుతుంది.

* ప్రసవాన్ని పరిశుభ్రమైన పరిస్థితులలో జరిగేటట్టు చూసి అంటువ్యాధుల నివారణకు సహాలిస్తుంది.

* శిశువు బొడ్డును పరిశుభ్రంగా, నిరపాయకరంగా కోసి టెటనస్ నివారించగలుగుతుంది.

* తప్పుడు పద్ధతిలో శిశువు పుట్టే అవకాశముంటే ముందే గుర్తించి అవసరమైన చర్య తీసుకొంటుంది.

* రక్తస్రావమైతే తగిన సలహానిస్తుంది.

* ఎప్పుడు నిపుణుని సలహా అవసరమో నిర్ణయిస్తుంది.

* శిశువు జన్మించగానే స్తన్యం ఇవ్వడంలో తల్లికి సహాయంచేసి సలహా ఇస్తుంది.

* శిశువు జన్మించగానే శ్వాస సరిగా తీసుకోనట్లైతే సహకరిస్తుంది.

* మరొకసారి గర్భం రాకుండాగాని, అనుకున్నప్పుడు రావడానికి తగిన సలహా ఇస్తుంది.

(3) గర్భ,ప్రసవ సమయ మరణాలను నివారించడానికి ఆ యా సమయాలలో కనిపించే ప్రమాద చిహ్నాలు అందరికీ తెలియాలి.

గర్భం వచ్చిన ప్రతిసారి ప్రసవం ఎక్కడ జరగాలి. ఎవరి పర్యవేక్షణలో జరగాలి అనే విషయం గురించి ఆరోగ్య కార్యకర్త సలహా తీసుకోవాలి. ప్రసవం కష్టం కావచ్చనే విషయం ముందే తెలిసి ఉంటే కాన్పుకోసం సమయానికి ఆసుపత్రికి వెళ్ళడానికి వీలుంటుంది.

కాబట్టి గర్భిణీ స్త్రీలకు వారి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రమాద చిహ్నాలు తెలిసిఉండాలి.

గర్భం రాకముందే స్త్రీలలో ప్రమాద చిహ్నాలు :

1. రెండు ప్రసవాల మధ్య కనీసం రెండు సంవత్సరాలకన్నా తక్కువ వ్యవధి.

2. 18 సంవత్సరాలకన్నా తక్కువ, 35 సంవత్సరాల కన్నా ఎక్కువ వయస్సు.

3. నాలుగుకన్నా ఎక్కువ ప్రసవాలు.

4. ఇంతకుముందు జన్మించిన శిశువు బరువు 2 కిలోలకన్నా తక్కువ.

5. ఇంతకు ముందు ప్రసవ సమయంలో కష్టం లేదా సిజేరియన్ ఆపరేషన్.

6. ఇంతకు ముందు నెలలు నిండకుండా శిశుజననం.

7. ఇంతకు ముందు అబార్షన్, గర్భస్థ శిశు మరణం.

8. స్త్రీ బరువు 38 కిలోలకన్నా తక్కువ.

9. స్త్రీ ఎత్తు 145 సెం.మీ. కన్నా తక్కువ.

గర్భ సమయంలో కనిపించే ప్రమాద చిహ్నాలు :

1. గర్భిణీ స్త్రీ బరువు పెరగక పోవడం [ఈ సమయంలో కనీసం 6 కిలోల బరువు పెరగాలి.

2. కంటి రెప్పల లోపల భాగం తెల్లగా ఉండటం [రక్తహీనత].

8. కాళ్ళు, చేతులు, ముఖం వాపు.

ఈ ప్రమాద చిహ్నాలు కనిపిస్తే అత్యవసర వైద్యసహాయం అవసరం.

1. గర్భం ధరించి ఉన్న సమయంలో జననేంద్రియాల ద్వారా రక్తస్రావం.

2. తీవ్రమైన తలనొప్పి (ఎక్కువ రక్తపు పోటుకు చిహ్నం).

3 తీవ్రమైన వాంతులు.

4 తీవ్రమైన జ్వరం

[4] గర్భం ధరించిన సమయంలో స్త్రీలందరికీ మరింత ఆహారం, విశ్రాంతి అవసరం

* గర్భిణీ స్త్రీలకు ఇంతకుముందు కన్నా ఎక్కువ ఆహారం, ఎక్కువ విశ్రాంతి లభించేటట్టు కుటుంబ సభ్యులందరూ సహకరించాలి. చివరి 3 నెలల్లో ఇది మరీ ముఖ్యం.

* ఇంట్లో ఉపయోగించే వాటిలో శ్రేష్ఠమైన ఆహారాన్ని గర్భిణీ స్త్రీలకు ఇవ్వాలి. ఉదా : పాలు, పళ్ళు, కూరగాయలు, మాంసం, చేపలు, కోడిగుడ్లు, పప్పుదినుసులు. కొన్ని ఆహార పదార్థాలను ఈ సమయంలో ఇవ్వరాదను కోవడం పొరపాటు.

* సాధ్యమైతే స్త్రీ గర్భం ధరించినట్టు తెలియగానే బరువు చూడాలి. నెలా నెలా బరువు పెరుగుతూ ప్రసవానికి ముందు మొత్తం 10-12 కిలోలు పెరగడం అవసరం.

* పొగ త్రాగడం వల్ల, మాదకద్రవ్యాల వినియోగం వల్ల గర్భస్థ శిశువుకు ప్రమాదం. తప్పనిసరి అయితే తప్ప మందులు వాడరాదు. అదీ ఆరోగ్య కార్య కర్త సలహా మేరకు మాత్రమే.

[5] ఇద్దరు పిల్లల మధ్య వ్యవధి కనీసం రెండు సంవత్సరాలు ఉండేట్లు చూడడం, 18 సంవత్సరాలకు ముందు, 35 సంవత్సరాల తరువాత గర్భం రాకుండా చూసుకోవడం వల్ల గర్భసంబంధిత అనారోగ్యాలను గణనీయంగా తగ్గించవచ్చు.

* తల్లి పిల్లలలో గర్భ, ప్రసవ సంబంధిత అనారోగ్యాలను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం శిశుజనన సమయాన్ని ముందుగానే నిర్ణయించుకోవడం. స్త్రీ వయస్సు 18 సంవత్సరాల కన్నా తక్కువ ఉన్నా, 35 సంవత్సరాల కన్నా ఎక్కువ ఉన్నా, నాలుగుకన్నా ఎక్కువసార్లు గర్భం వచ్చినా, ఇద్దరు పిల్లల మధ్య 2 సంవత్సరాల కన్నా తక్కువ వ్యవధి ఉన్నా ప్రమాదం ఎక్కువ.

* శిశు జనన నివారణ కోసం అబార్షను చేయించుకోవడం ప్రమాదంగా పరిణమించవచ్చు. శిక్షణ పొందని వారి చేతిలో 'చట్ట' విరుద్ధ గర్భస్రావం వల్ల ప్రతి సంవత్సరం దాదాపు 1-2 లక్షల స్త్రీలు మరణిస్తున్నారు.

[6] బాల్యంలో, యుక్త వయస్సులో మంచి ఆహారం తీసుకొని ఆరోగ్యంగా ఉన్న వారిలో గర్భ, ప్రసవ సంబంధిత వ్యాధులు తక్కువ.

* తల్లి శారీరకంగా, మానసికంగా సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడే ప్రమాదరహిత, ఉత్తమ, ఆరోగ్యమైన పిల్లల పెంపకం సాధ్యమౌతుంది. కాబట్టి యుక్త వయస్సు వచ్చిన అమ్మాయిల ఆరోగ్యం, ఆహారం, విద్యపట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి.



తల్లిపాల వైశిష్ట్యం

పోతపాలు తాగిన పిల్లలలోకన్నా తల్లిపాలు తాగిన పిల్లలలో అనారోగ్యం, ఆహారలోపాలు అరుదు. అపరిశుభ్ర వాతావరణంలో నివసించే బీదవారిలో సీసాపాల వల్ల ఎందరో పిల్లల జీవితానికి, ఆరోగ్యానికి ముప్పు వాటిల్లుతోంది.

చనుబాలు ఇవ్వగల తమ సహజ సామర్థ్యంలో ఎందరో స్త్రీలకు నమ్మకం ఉండదు. వారికి కుటుంబ సభ్యులనుండి, ఆరోగ్య కార్యకర్తల నుండి స్వచ్ఛంద సంస్థలనుండి ప్రోత్సాహం, సహకారం ఎంతో అవసరం.

1. పిల్లలకు 4-6 నెలల వయస్సు వచ్చే వరకు కేవలం తల్లి పాలు మాత్రమే ఉత్తమమైన ఆహారం.

* పుట్టిన క్షణం నుండి 4-6 నెలల వరకు శిశువునకు లభించే ఆహారంలో ఇది అత్యుత్తమ మైనది సంపూర్ణమైనది. ఇంకే ఆహార మైనా తల్లిపాలతో పోల్చి, చూస్తే [ఆవుపాలు, డబ్బాపాలు] నాసిరకమైనవే.

• ఎండాకాలంలో కూడా శిశువుకు సరిపోయేంత నీరు తల్లిపాలలోనే లభిస్తుంది. దాహం తీర్చడానికి నీరు, పంచదార నీరు అవసరం లేదు.

తల్లిపాలు శిశువును అతి సారవ్యాధి, దగ్గు, జలుబు వంటి సాధారవ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. ఈ రక్షణ 4-6 నెలల వరకు తల్లిపాలు మాత్రమే ఇచ్చినప్పుడు ఇంకా అధికం.

* శిశువుకు 4-6 నెలలు వచ్చాక అనుబంధ ఆహారం అవసరం. 9-10 నెలల వయస్సు వచ్చేవరకు మొదట తల్లిపాలు తాగించాకే అనుబంధ ఆహారం ఇవ్వాలి. తల్లిపాలను రెండవ సంవత్సరంలో కూడా కొనసాగించాలి. సాధ్యమైతే తరువాత కూడా.

* రోజూ తరచుగా పాలు ఇవ్వడం వల్ల ఋతుక్రమం ఆలస్యంగా వచ్చి, తరువాత గర్భిణీ రాకుండా కొద్ది రోజులు నివారిస్తుంది. కాని కుటుంబనియంత్ర ణకు ఇది అంత నమ్మకమైన పద్ధతి కాదు.

* శిశు జన్మించగానే సాధ్యమైనంత త్వరలో తల్లిపాలు తాగించాలి. దాదాపు స్త్రీలందరూ తమ పిల్లలకు చనుబాలు ఇవ్వగలరు.

* శిశువు జన్మించగానే తల్లిపాలు పట్టించడం వల్ల త్వరగా, తప్పకుండా పాలు రావడానికి అవకాశం ఉంటుంది. సాధ్యమైనట్టైతే పుట్టిన గంట దాటక ముందే తల్లిపాలు పట్టించాలి.

* కొన్ని ప్రదేశాలలో మొదటి కొద్ది రోజులలో వచ్చే పచ్చగాఉండే పాలను పట్టించరాదని తల్లికి సలహా ఇస్తుంటారు. ఇది ఏమాత్రం సరియైన అభిప్రా యం కాదు. ఈ పాలు రోగనిరోధక అంటీబాడీలు కలిగి ఉండి ఎన్నో సామాన్య మైన అంటువ్యాధులు రాకుండా కాపాడతాయి. తల్లిపాలు వచ్చేవరకు మొదటి 2-3 రోజులు ఏ విధమైన ఆహారం గాని, పాలుగాని అవసరం లేదు.

* పాలు తాగించే మొదటి రోజులలో చాలా మంది స్త్రీలకు ఇతరులసహాయం అవసరం. ఇది మొదటికాన్పు ఐతే మరీ ముఖ్యం. అనుభవజ్ఞులైన స్త్రీల సహా యంతో ఈ సమయంలో సాధారణంగా ఎదురయ్యే సవాళ్ళను సునాయాసంగా ఎదుర్కొవచ్చు.

ఈ క్రింది సూచనలు గమనించినట్లైతే తల్లు లందరూ పిల్లలకు కావలసి నంత పాలను ఉత్పత్తి చేయగలరు.

* శిశువు తల్లి చనుకట్టును సరిగా నోట్లోకి తీసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. సరియైన స్థానంలో లేనట్లైతే సమస్యలు రావచ్చు

ఉదా: చను మొనలు పగలడం, నొప్పి, పాలు సరిగా రాకపోవడం, శిశువు సరిగా పాలు తాగక పోవడం.

శిశువు పాలు తాగడానికి సరియైన స్థానంలో ఉందనడానికి నిదర్శనలు.

1. శిశువు శరీరమంతా తల్లి వైపు తిరిగి ఉండడం.

2. ఎక్కువసేపు తృప్తిగా పాలు పీల్చడం.

3. తాగినంతసేపు శిశువు సంతోషంగా ఉండడం.

* ఏడ్చిన ప్రతిసారి శిశువుకు ఆకలి ఉన్నట్లు కాదు. ఏడ్చినప్పుడు ఎత్తుకోవడం, ఆడించడం కూడా ముఖ్యం. కొందరు పాలకోసం కాక సంతృప్తి కోసం చనుకట్టును నోట్లోకి తీసుకుంటారు. ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు తరచుగా పీల్చడంవల్ల ఎక్కువ పరిణామంలో పాలు వస్తాయి.

* తమ సహజ శక్తిలో నమ్మకంలేని స్త్రీలు 4 నెలలకు ముందే అనుబంధ ఆహారాన్ని ప్రారంభిస్తారు. దీనివల్ల శిశువు తక్కువ సమయం తల్లి దగ్గర పాలు తాగుతుంది. ఈ పరిణామాన్ని నివారించడానికి స్త్రీలకు తమ సహజ శక్తి గురించి వివరించి, ప్రోత్సహించాలి.

* ఉద్యోగం చేసే స్త్రీలకు గర్భానంతర సెలవు, పనిచేసే వేళలలో పాలు తాగించడానికి మధ్యమధ్య విరామం, పని ప్రదేశాలలో శిశు సంరక్షణాకేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయడం అభిలషణీయం. ఈ విషయమై అధికారులు, ఉద్యోగ సంఘాలు తగిన శ్రద్ధ వహించాలి.

3. తరుచుగా తల్లిపాలు పీల్చినప్పుడు మాత్రమే శిశువు అవసరాలకు సరిపోయేంత పాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి.

* పుట్టినది మొదలు, శిశువు కోరినప్పుడల్లా (సాధారణంగా ఏడుపురూపంలో) పాలు తాగించాలి. సమయం ప్రకారంకాక, శిశువు కోరినప్పుడల్లా తాగించడం పాల ఉత్పత్తికి ఎంతో అవసరం.

* తరచుగా పాలు తాగించడం వల్ల చనుకట్టు వాచిపోకుండా, నొప్పిపెట్టకుండా ఉంటాయి.

* పైపాలు, నీరు తదితర ద్రవపదార్థాలు ఇవ్వడంవల్ల శిశువు తల్లివద్ద పాలు త్రాగడం పూర్తిగా మానివేసే అవకాశ మున్నది. సీసానుండి పాలుత్రాగే చర్యకు తల్లి దగ్గర పాలు త్రాగడానికి భేదం ఉంటుంది. సీసా నుంచి త్రాగడం చాలా సులువు కాబట్టి శిశువు సాధారణంగా సీసాపాలు తాగడానికే ఇష్టపడుతుంది.

4. సీసాపాలు తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి, మరణానికి దారి తీయవచ్చు.

* ఆవుపాలు, డబ్బాపాలు, గంజి తదితర ఆహారం సీసా ద్వారా ఇవ్వడం వల్ల తల్లిపాల ద్వారా లభ్యమయ్యే రోగనిరోధక అంటిబాడీలు తగినపరిమాణంలో ఉండక వివిధ వ్యాధుల నుండి రక్షణ లభించదు.

* పాలు తాగిన ప్రతిసారి నీరు, సీసా, పీకలు సరిగా ఉడికించనట్లయితే అతిసారవ్యాధి రావచ్చు. తరచూ వ్యాధులు రావడం వల్ల ఆహార లోపాలు ఏర్పడే అవకాశాలు ఎక్కువ. కాబట్టి రక్షిత మంచినీటి సరఫరా లేనిచోట సీసా పాలు తాగిన పిల్లలు మొదటి 4-6 నెలలు అతిసార వ్యాధితో మరణించే అవకాశం 25 రెట్లు ఎక్కువ.

* శిశువు తల్లి దగ్గర పాలు తాగలేని సందర్భాలలో వారికి ఉత్తమఆహారం తల్లి దగ్గర పిండిన పాలు. వాటిని ఉడికించి శుభ్రపరచిన కప్పులో సేకరించి ఇవ్వాలి. కప్పు, చెంచా, సీసాలకన్నా ప్రమాదరహితమైనవి. కారణం వాటిని సులువుగా, పూర్తిగా పరిశుభ్రం చేయవచ్చు.

* తల్లపాలు అసలే లేనట్లయితే పాలు ఉన్న ఇతర స్త్రీల దగ్గర తాగించడం ఉత్తమం.

* మానవేతర క్షీరం ఇవ్వాల్సి వచ్చినప్పుడు వాటిని సీసాకన్నా కప్పుతో ఇవ్వడల మంచిది. పాలు కలపడానికి మరగించి చల్లార్చిన నీటినే వాడాలి.

* డబ్బా ఎక్కువ రోజులు సరిపోవాలని, సూచించిన దానికన్నా ఎక్కువ పరిమాణంలో నీరు కలిపినట్లయితే బిడ్డ పెరుగుదల లోపిస్తుంది.

* గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఆవుపాలు, డబ్బాపాలు కొద్ది గంటలలో తాగడానికి ఉపయోగం లేకుండా చెడిపోతాయి. అదే స్తన్యాన్ని గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద 8 గంటలు చెడిపోకుండా ఉంచవచ్చు.

* తక్కువ ఆదాయం గల కుటుంబాలకు పోతపాలవల్ల ఎంతో ఖర్చు. ఇది అప్పుడప్పుడు ఆదాయంలో 25-50 శాతం వరకు కూడా ఉండవచ్చు.

5 తల్లిపాలు తాగించడం రెండవ సంవత్సరం కూడా కొనసాగించాలి. సాధ్యమైతే ఇంకా ఎక్కువ కాలం.

* తల్లి పాలలో గల ప్రోటీన్లు, ఇతర పదార్థాలు పిల్లలను రెండవ సంవత్సరంలో ఏన్నో వ్యాధుల నుండి రక్షించుచున్నవి.

* పిల్లలు ప్రాకడం, నడవడం, ఇతరులతో ఆడుకోవడం ప్రారంభించగానే తరచుగా అనారోగ్యం పాలౌతారు. అనారోగ్యంతో ఉన్న శిశువుకు తల్లిపాలు ఎంతో అవసరం. ఈ సమయంలో ఇతర పదార్థాలు తీసుకునే ఆసక్తి తగ్గుతుంది. కాబట్టి ఇవి సరియైన పోషణను చేకూర్చడమే గాక సులువుగా జీర్ణమౌతాయి.



వ్యాధి నిరోధక టీకాలు

టీకాలు ఇవ్వకపోతే పుట్టిన ప్రతి వంద మందిలో ముగ్గురు మీసిల్సుతో ఇద్దరు కోరింత దగ్గుతో, ఒకరు టెటనస్‌తో మరణిస్తారు. రెండు వందలలో ఒకరికి పోలియో వల్ల అంగవైకల్యం వస్తుంది.

ఈ భయంకరమైన వ్యాధులను టీకాలతో నివారించవచ్చు. ఇవి ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ అవసరమైనవారికి పూర్తిగా ఇప్పించడం లేదు.

పిల్లలను తీవ్రమైన ఈ అంటు వ్యాధుల నుంచి రక్షించాలంటే, ప్రతి ఒక్కరూ టీకాలు ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎలా, వేసేది తప్పకుండా తెలుసుకోవాలి. టీకాలు ఆరోగ్య కేంద్రాలలో లభ్యం కానప్పుడు సామాజిక, స్వచ్ఛంద సంస్థల సహాయం తీసుకోవాలి.

1. టీకాలు కొన్ని భయంకరమైన వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తాయి. టీకాలు వేయించకపోతే పిల్లలలో ఆహారలోపాలు, అనారోగ్యం, మరణావకాశాలు ఎక్కువ.

* టీకాలు కొన్ని అతి భయంకరమైన అంటు వ్యాధుల బారి నుంచి పిల్లలను రక్షిస్తాయి. వీటిని నోటి ద్వారాగాని, ఇంజెక్షన్ ద్వారా గాని ఇస్తారు. ఇవి పిల్లల రోగరక్షణా పాటవాన్ని వృద్ధి చేస్తాయి. ఆయా రోగాలు టీకాలు ఇప్పించక ముందే వచ్చాయంటే వాటిని ఇప్పించడం ఆలస్యం చేసినట్టే.

టీకాలు ఇప్పించనట్లయితే మీసిల్సు లేక తట్టు, కోరింతదగ్గు వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువ, వీటి వల్ల పిల్లలు మరణించవచ్చు. వెంటనే మరణం తప్పినా వారు బలహీనమై తరువాత ఆహార లోపాల వల్ల, తదితర వ్యాధులవల్ల మరణించవచ్చు.

* మీసిల్సు వల్ల ఆహారలోపాలు, బుద్ధిమాంద్యత, దృష్టిలోపం రావచ్చు.

* టీకా వేయించని ప్రతివారికి పోలియో వైరస్ సోకుతుంది. వైరస్ సోకిన ప్రతి 200 మందిలో ఒకరికి వ్యాధి సోకి జీవితాంతం అంగవైకల్యంతో బాధ పడతారు.

* టెటనస్ క్రిములు ధూళిసోకిన గాయాలలో పెరగడం వల్ల, టీకాలు తీసు కోనివారు ధనుర్వాతంతో మరణించవచ్చు.

* తల్లి పాల వల్ల చేకూరే ప్రకృతి సిద్ధమైన రక్షణ ఎన్నో వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది, ముఖ్యంగా క్లోస్ట్రమ్ అనే మొదటి రోజులలో వచ్చే పచ్చని పాల ద్వారా.

2. టీకాలు అత్యవసరం. టీకాలన్నీ మొదటి సంవత్సరంలోనే పూర్తిచేయాలి.

* చిన్న వయస్సులోనే టీకాలు వేయించడం ఎంతో ముఖ్యం. కోరింత దగ్గువల్ల కలిగే సగం మరణాలు, 88 శాతం పోలియో, మీసిల్స్ వల్ల కలిగే 25 శాతం మరణాలు ఒక సంవత్సరం ముందే కనిపిస్తాయి.

* టీకాలన్నీ నిర్ణీత సమయంలో, పూర్తి కోర్సు తీసుకోవడం ఎంతోముఖ్యం. లేనట్టయితే పూర్తి రక్షణ లభించదు. కొన్ని టీకాలు ఒకేసారి ఇస్తే సరిపోతుంది. మరికొన్ని మూడుసార్లు, కనీసం 4 వారాల వ్యవధితో ఇవ్వాలి.

* పుట్టగానే లేదా సాధ్యమైనంత త్వరలో క్షయవ్యాధి రాకుండా బి.సి.జి. ఇప్పించాలి. దీనితోపాటే పోలియో డోసు ఇవ్వవచ్చు.

* 6 వారాల వయస్సులో పోలియో, కోరింతదగ్గు, ధనుర్వాతం రాకుండా పోలియో, డి.పి.టి. టీకాలు ఇవ్వాలి.

* తిరిగి 10, 14 వారాల వయస్సులో మరొక రెండు పోలియో డి.పి.టి. డోసులు అవసరం.

* 9వ నెలలో మీసిల్స్ టీకా ఇవ్వాలి.

* మీసిల్స్ అతి భయంకరమైన పిల్లల వ్యాధులలో ఒకటి. మొదటినెలలలో తల్లి ద్వారా సంక్రమించిన సహజ రక్షణ ఉంటుంది. అందువల్ల టీకా అప్పుడు అవసరముండదు. ఒకవేళ ఇచ్చినా సరిగా పని చేయదు. కాని 9వ నెల తరువాత ఈ రక్షణ తగ్గిపోయి వ్యాధి వచ్చే అవకాశముంటుంది. కాబట్టి టీకాను 9వ నెలలో గాని ఆ తరువాత సాధ్యమైనంత త్వరలోగాని ఇవ్వాలి.

3. కొద్దిగా అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పటికీ టీకాలు ఇవ్వవచ్చు.

* పిల్లలకు టీకాలు వేయించక పోవడానికి ముఖ్య కారణం-టీకాలు ఇవ్వాల్సిన రోజు జ్వరం, దగ్గు, జలుబు, ఒకటి రెండు సార్లు విరేచనాలు లేదా మరేదైనా స్వల్ప అనారోగ్యం. ఆహారలోపాలు, స్వల్ప అనారోగ్యం ఉన్నప్పుడు టీకాలు ఇవ్వకపోవడం సరికాదు. ఈ సందర్భాలలో టీకాలు ఇచ్చినప్పటికీ ఏ సమస్యా ఉత్పన్నం కాదు.

* టీకా ఇచ్చిన తరువాత కొద్ది సేపు ఏడవటం, జ్వరం, చిన్న బొడిపె రావచ్చు. ఏ సమస్య ఐనా 3 రోజుల కన్నా ఎక్కువ ఉన్నట్లయితే ఆరోగ్య కేంద్రానికి తీసుకొని వెళ్ళాలి.

4. 15 సంవత్సరాల నుండి 44 సంవత్సరాల వయస్సు స్త్రీలందరూ టెటనస్ టీకా తీసుకోవాలి.

* ప్రపంచంలోని అనేక దేశాలలో అపరిశుభ్రమైన పరిస్థితులలో ప్రసవాలు జరుగుతున్నాయి. దీనివల్ల మాతా శిశువులిద్దరికీ ధనుర్వాతం వచ్చే అవకాశమున్నది. గర్భిణులకు టెటనస్ టీకా ఇవ్వకపోతే పుట్టిన ప్రతి 100 మంది శిశువులలో ఒకరు టెటనస్ వ్యాధితో మరణిస్తారు.

* టెటనస్ క్రిములు దుమ్ము ధూళి పట్టిన గాయాలలో పెరుగుతాయి. అపరిశుభ్రమైన కత్తితో బొడ్డుకోసినా, బొడ్డు చుట్టూ పేడ తదితర పదార్థాలు అద్దినా ఈ వ్యాధి రావచ్చు. (బొడ్డుకోయడానికి ఉపయోగించే పరికరాన్ని పరిశుభ్రంగా కడిగి, మరగబెట్టి, చల్లారనివ్వాలి).

టెటనస్ టీకా తీసుకోని స్త్రీ శరీరంలోకి ఆ క్రిములు ప్రవేశిస్తే మరణించవచ్చు.

* గర్భిణికి ముందుగాని, గర్భిణీ సమయంలో గాని టెటనస్ టీకా వల్ల మాతా శిశువులిద్దరికీ రక్షణ లభిస్తుంది. గర్భిణీ వచ్చే అవకాశమున్న వయస్సు స్త్రీ లందరికీ గర్భిణులందరికీ టెటనస్ టీకా ఇవ్వాలి.

* టీకా ఇంతకు ముందే తీసుకోకపోతే గర్భం వచ్చినట్లు తెలిసిన వెంటనే టీకా ఇవ్వాలి. రెండవడోసు, 4 వారాల తరువాత ఇవ్వాలి. రెండవ డోసు ప్రసవానికి కనీసం 2 వారాల ముందు ఉండేట్టు చూడాలి.

మూడవ డోసు 6-12 నెలల తరువాత గాని మళ్ళీ గర్భం వచ్చాక గానీ ఇవ్వాలి. దీని వల్ల 5 సంవత్సరాల వరకు రక్షణ లభిస్తుంది.

*

పిల్లల పెరుగుదల

ఆహార లోపాలు, అంటు వ్యాధుల వల్ల పిల్లలలో శారీరక, మానసిక పెరుగుదల లోపిస్తుంది. కొంచెం ముందు జాగ్రత్త ఉంటే బీదవారు సైతం చాలావరకు ఆహార లోపాలను నివారించవచ్చు.

కొన్ని కుటుంబాలలో బీదరికం వల్ల, కరువు కాటకాలు తదితర ప్రకృతి వైపరీత్యాల వల్ల పిల్లలకు సరైన ఆహారం ఇవ్వలేక పోవచ్చు, కేవలం రాజకీయ, ఆర్థిక చర్యలు, భూసంస్కరణలు, ఆహారోత్పత్తి కోసం వ్యవసాయ రంగంలో అధిక పెట్టుబడి మాత్రమే ఈ సమస్యలను తీర్చగలవు.

1. పిల్లల వయస్సు మూడు సంవత్సరాలు వచ్చే వరకు ప్రతి నెలా క్రమం తప్పకుండా బరువు నమోదు చేయాలి. వరుసగా రెండు నెలలు బరువు నమోదు చేయాలి. వరుసగా రెండు నెలలు బరువు పెరగకపోతే ఏదో లోపం ఉన్నట్టు లెక్క.

* ప్రతి నెలా బరువు పెరగడం పిల్లల సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని, అభివృద్ధిని తెలిపే ముఖ్యమైన చిహ్నం. మిగతా పిల్లల బరువుతో పోల్చడం కాక ఆ యా పిల్లల వ్యక్తిగత బరువు పెరగడం ముఖ్యం.

* అందుకోసం పిల్లల బరువు ప్రతి నెలా నమోదు చేయాలి. పిల్లలు వరుసగా రెండు నెలల వరకు బరువు పెరగక పోతే తగినచర్య తీసుకోవడం అవసరం. బరువు పెరగక పోవడానికి అనారోగ్యం, అసమగ్రమైన ఆహారం, పిల్లలపై శ్రద్ధ లోపించడం ఏదైనా కారణం కావచ్చు.

* తల్లిపాలు మొదటి కొన్ని నెలలు శిశువును రక్షించి పెరుగుదలకు ఉపయోగ పడతాయి. మొదటి సంవత్సరం పూర్తి కాకముందే టీకాలన్నీ వేయించడం మంచిది. ఇవి ఆహార లోపాలకు దారితీసే అంటువ్యాధులను నివారిస్తాయి.

* తల్లి పాలే కాకుండా అనుబంధ ఆహారాన్నిచ్చే 4–6 నెలల వయసులో అంటువ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. అప్పటి నుండి ప్రతి నెలా బరువు పెరగడం ఎంతో ముఖ్యం. మూడేళ్ళలోపు పిల్లలకు మంచి ఆహారం లభ్యమైనప్పటికీ బరువు పెరగనట్టయితే మరికొన్ని అంశాలను పరిశీలించాలి.

○ పిల్లలు అవసరమైనంత తరచుగా ఆహారం తీసుకుంటున్నారా? (పిల్లలు రోజూ ఐదారుసార్లు ఆహారం తీసుకోవాలి)

○ పిల్లల 'ఆహారంలో శక్తినిచ్చే పదార్థాలు తగినపరిమాణంలో ఉన్నాయా' (కొద్దిగా నూనె, కొవ్వు పదార్థాలు ఆహారంతో కలిపి ఇవ్వాలి).

○ పిల్లలు తరచు అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారా?

○ ఆహారంలో తగినంత విటమిన్‌లు ఉన్నాయా? (ప్రతి రోజు ఆహారంలో ఆకుకూరలు ఇవ్వాలి).

○ శిశువు సీసాతో పాలు తాగుతున్నదా? (సీసా, నీరు పరిశుభ్రంగా లేకపోవచ్చు. పాల బదులు చక్కెర నీరు వాడుతుండవచ్చు.)

○ ఆహారం, నీరు పరిశుభ్రంగా ఉందా? (లేకపోతే తరచుగా వ్యాధులు సోకుతాయి.)

○ మల విసర్జన మరుగుదొడ్లలోనే చేస్తున్నారా? పిల్లలు ఎక్కువసేపు ఏకాంతంగా ఉంటున్నారా? (వారిపై ఎక్కువ శ్రద్ధను చూపాలి).

> పిల్లల బరువు ప్రతి నెలా 'పెరుగుదల పట్టికపై బిందువు రూపంలో నమోదు చేసి వాటిని ఒకదానికొకటి కలవడం ద్వారా వచ్చే రేఖ వారి పెరుగుదలను సూచిస్తుంది. ఈ రేఖ పైకి ప్రయాణం చేస్తే పెరుగుదల సవ్యంగా ఉన్నట్లు, సమాంతరంగా ఉంటే ఆందోళన చెందాల్సిన విషయం క్రిందకు వెళ్తే పెరుగుదలలో ఏదో లోపం ఉన్నట్లు.

2. శిశువుకు 4-6 నెలలు వచ్చేవరకు తల్లిపాలే శ్రేష్ఠమైనఆహారం.

* పుట్టిన క్షణం నుండి 4-6 నెలలు వచ్చే వరకు తల్లిపాలే శిశువుకు అవసరమైన పూర్తి ఆహారం. శిశువులు ఎక్కువ ప్రమాదాలను ఎదుర్కోవాల్సిన ఈ వయసులో తల్లిపాలు అతిసార వ్యాధి, ఇతర సామాన్య వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది.

* పిల్లలకు లభించగల ఆహారంలో అత్యుత్తమమైనది తల్లిపాలు. సాధ్యమైతే రెండవ సంవత్సరం కూడా తల్లిపాలు ఇవ్వడం కొనసాగించాలి. అవకాశముంటే ఇంకా ఎక్కువ కాలం.

3. 4-6 నెలల వయస్సులో తల్లి పాలే కాకుండా అనుబంధ ఆహారం కూడా ఇవ్వడం ప్రారంభించాలి.

* తల్లి పాలే చిన్న వయసులో శిశువుకు అత్యుత్తమ ఆహారం. 4-6 నెలల వయసులో ఇతర ఆహారం అవసరమైనప్పటికీ తల్లి పాలు కొనసాగించాలి.

* మొదట తల్లిపాలు తాగించిన తరవాతే ఇతర ఆహారం ఇవ్వాలి. దీని వల్ల తల్లి దగ్గర పాలు ఎక్కువ కాలం వరకు ఉంటాయి.

* ఉడికించి పొట్టు తీసి మెత్తగా చేసిన కూరగాయలను శిశువుకు ఆహారంతో కలిపి రోజుకు కనీసం ఒకసారైనా ఇవ్వాలి.

* పిల్లలు ఎన్ని రకాలైన ఆహారం తీసుకుంటే అంత మంచిది.

4. మూడు సంవత్సరాలకన్నా తక్కువ వయస్సు పిల్లలకు రోజుకు 5-6 సార్లు ఆహారం ఇవ్వడం అవసరం.

* పెద్దలకన్నా పిల్లల జీర్ణకోశ పరిమాణం చిన్నగా ఉంటుంది. అందువల్ల వారు మనలా ఒకేసారి ఎక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకోలేరు. కాని వారి శరీర పరిమాణంతో పోల్చితే వారి ఆహారావసరాలు చాలా ఎక్కువ. కాబట్టి పిల్లలకు సరిపోయేంత ఆహారాన్ని ఇవ్వడమే సమస్యకు పరిష్కారం.

* ఆహారాన్ని తరచుగా ఇవ్వాలి, రోజుకు 5-6 సార్లు.

* ఆహారంలో క్రొవ్వు పదార్థాలు, నూనెలు, మెత్తని కూరగాయలు కలిపి ఇవ్వాలి.

* పిల్లల ఆహారాన్ని గంటల తరబడి నిలువ ఉంచరాదు దీనిపై క్రిములు చేరడం వల్ల పిల్లలకు వ్యాధులు రావచ్చు. 5-6 సార్లు వారికోసం ప్రత్యేకంగా ఆహారాన్ని తయారు చేయడం వీలుకాదు కాబట్టి, పొడిగా ఉండే ఆహార పదార్థాలైన పళ్ళు, రొట్టె, బిస్కెట్లు, కొబ్బరి, వేరుశనగ, అరటిపళ్ళు లేదా ఇంట్లో ఉన్న ఏ ఇతర పరిశుభ్రమైన ఆహారాన్నైనా ఇవ్వవచ్చు.

5. 3 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేవరకు పిల్లలకు సాధారణ కుటుంబ ఆహారమేగాక నెయ్యి, నూనె తదితర క్రొవ్వు పదార్థాలు ఉండే ఆహారం కూడా ఇవ్వాలి.

* పెరిగే పిల్లలకు ప్రత్యేకాహారావసరాల దృష్ట్యా కుటుంబ ఆహారం నాణ్యతను పెంచాలి.

* పిల్లల ఆహార నాణ్యత అనుబంధ ఆహారం ఇచ్చేటప్పుడు తల్లి పాలు కొనసాగించడం వల్ల కూడా పెరుగుతుంది. అందువల్ల రెండవ సంవత్సరం కూడా తల్లిపాలు తాగించాలి.

6. పిల్లలందరికీ విటమిన్ ఎ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం అవసరం.

* ఆహారంలో సరిపోయేంత విటమిన్-ఎ లభ్యంకాక పోవడం వల్ల ప్రతి సంవత్సరం 2,00,000 పిల్లలకు గుడ్డితనం వస్తోంది. 'విటమిన్-ఎ' అతిసార వ్యాధి వంటి వాటి నుంచి కూడా రక్షిస్తుంది. అందువల్ల పిల్లల ఆహారంలో 'విటమిన్- ఎ' తప్పనిసరిగా ఉండాలి.

* 'విటమిన్- ఎ' తల్లిపాలలో పచ్చని ఆకుకూరలలో, నారింజ, పసుపు పచ్చని పళ్ళు, బొప్పాయి, కారట్, మామిడి పళ్ళలో ఎక్కువగా ఉంటుంది.

* పిల్లలకు అతిసార వ్యాధి, మీసిల్స్ వచ్చినట్లయితే శరీరంలో 'విటమిన్ ఎ' తగ్గిపోతుంది. తల్లిపాలు, తరచుగా పళ్ళు, ఆకుకూరలు విరివిగా ఇవ్వడం వల్ల దీనిని నివారించవచ్చు.

7. వివిధ వ్యాధుల తరువాత శిశువు పెరుగుదలలో లోపం రాకుండా నివారించడానికి ఎక్కువ ఆహారం ఇవ్వాలి.

* శిశువు జబ్బు పడినప్పుడు వారి పెరుగుదలలో లోపం రాకుండా చూడడం తలిదండ్రుల శిశు సంరక్షణా నైపుణ్యంలో ముఖ్యమైనది. అనారోగ్య సమయంలో ముఖ్యంగా అతిసారవ్యాధి, మీసిల్స్ వచ్చినప్పుడు ఆకలి తగ్గి తీసుకున్న ఆహారంలో కొంత మాత్రమే ఒంటికి పడుతుంది. ఈ విధంగా తరచూ జరిగితే పెరుగుదలలో లోపం వస్తుంది.

* అందువల్ల అనారోగ్యంతో ఉన్న పిల్లలను ఆహారం, ద్రవ పదార్థాలు తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించాలి. పిల్లలకు ఇష్టం లేకపోతే ఇది చాలా కష్టం కాబట్టి వారి కిష్టమైన ఆహారం, తీపి పదార్థాలు, మెత్తగా చేసి కొద్దికొద్దిగా ఎక్కువసార్లు ఇవ్వాలి. ఆ సమయంలో తల్లిపాలు చాలా ముఖ్యమైనవి.

* జబ్బుతగ్గాక ఎక్కువ ఆహారం ఇవ్వడం వల్ల పెరుగుదలలో లోపం లేకుండా నివారించవచ్చు, కనీసం ఒకవారం రోజులు అంతకు ముందుకన్నా ఒకసారి ఎక్కువ ఆహారం ఇవ్వాలి. జబ్బు పడకముందు ఉన్నంత బరువు తిరిగి చేరుకొనేవరకు పిల్లలు అనారోగ్యం నుంచి పూర్తిగా కోలుకోనట్టే.

* అనారోగ్యం, ఆకలి తగ్గిపోవడం కొద్ది రోజులకన్నా ఎక్కువ కొనసాగితే సలహా కోసం ఆరోగ్య కార్యకర్త దగ్గరకు వెళ్ళాలి.

* వ్యాధులను నివారించి పిల్లల పెరుగుదల సక్రమంగా ఉండేటట్లు చూడడం కోసం మొదటి 4-6 నెలల వరకు శిశువుకు కేవలం తల్లిపాలే తాగించాలి. ఆ తరువాత అనుబంధ ఆహారాన్నిస్తూ తల్లిపాలు కొనసాగించాలి.

* శిశువు ఒక సంవత్సరం నిండకముందే టీకాలన్నీ ఇప్పించాలి.

* మల విసర్జనకు ఎల్లప్పుడూ మరుగుదొడ్డినే ఉపయోగించాలి. చేతులు, ఆహారం, వంటగది పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.

8. మాట్లాడడం, ఆడించడం, ప్రేమగా చూసుకోవడం పిల్లల శారీరక, మానసికాభివృద్ధికి ఎంతో అవసరం.

* పిల్లల శారీరికావసరాలే గాక, మానసికాభివృద్ధికి ఇంకొక రెండు ముఖ్యవిషయాలను దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.

'అనుబంధం' ఆవశ్యకత

పిల్లలందరికీ సున్నితమైన, ప్రేమించి లాలించే పెద్దల అనుబంధం అవసరం.

* శిశువు పుట్టిన మొదటి రోజు నుండి ప్రేమించి, ప్రేమకు స్పందించి, అనుబంధాన్ని నెలకొల్పుకోగలదు. ఈ 'అనుబంధం', 'ప్రేమించబడుతున్నాను' 'కావలసిన' దానిని అనే భావన శిశువు- అంతర్గతాభివృద్ధికి ఎంతో అవసరం. ఇది శిశువుకు 'భద్రతా భావన' 'ఆత్మవిశ్వాసం', ఇతరులతో సరియైనసంబంధం కలిగి ఉండడానికి పునాది వంటిది.

* పరస్పరం వైరుధ్యంలేని తలిదండ్రుల మాటలు, చేతలవల్ల పిల్లలకు 'భద్రతా భావన' ఏర్పడి మానవ సంబంధాల నుండి ఏమి ఆశించవచ్చో నేర్చుకొంటారు. తప్పు, ఒప్పుల గురించి స్పష్టమైన అవగాహన కుదురుతుంది.

* కుటుంబ జీవనంలో కోపం, హింస పిల్లల మానసికాభివృద్ధికి ఎంతో కీడు చేస్తుంది.

* చిన్నతనంలో సంబంధాలు భవిష్యత్తులో ఏర్పడే సంబంధ, బాంధవ్యాల సరళిని నిర్ణయిస్తాయి.

ప్రేరణ

* పిల్లల శారీరిక మానసికాభివృద్ధికి సహాయం అవసరం. మానసికాభి వృద్ధికి ముఖ్యమైన మూడు అంశాలు భాష, ఆట, ప్రేమ.

* అతిచిన్న వయస్సు నుంచే పిల్లలను 'మాటల్లో' ముంచి, తేల్చాలి, లాలించాలి, నవ్వించాలి, వారు చేసే శబ్దాలను వినాలి. శబ్దాలు చేయడానికి, కదలికలు చూపడానికి ప్రోత్సహించాలి. వారి చేష్టలకు స్పందించి, వారిని ప్రతిస్పందింప జేయాలి.

* తగినంత శ్రద్ధ చూపకపోతే పిల్లలు సంతోషంగా ఉండరు. అశ్రద్ధ చేయబడిన పిల్లలకు జీవితంపై ఆసక్తి తగ్గుతుంది. ఆకలి ఉండదు. శారీరకంగా మానసికంగా ఎదగరు.

* పిల్లలు పనులు చేయడం ద్వారా నేర్చుకొంటారు. దీనికోసం పిల్లలు పెరుగుతున్న కొద్దీ వారికి ఆడుకోవడానికి, పరిశీలనకు, స్వతంత్రం ఇవ్వాలి. ఆట అవసరం లేనిది కాదు. అభివృద్ధి పథంలో ఆట ప్రముఖభాగం. ఆట మానసిక, సాంఘిక, శారీరిక నైపుణ్యం పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది. ఆట పిల్లలలో ఆసక్తిని, పరస్పర నమ్మకాన్ని పెంచుతుంది.



పారిశుద్ధ్యం

పిల్లలకు వచ్చే వ్యాధులలో సగానికి పైగా ఆహారం నీటిద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే సూక్ష్మజీవుల వల్లనే వస్తున్నాయి. కొన్ని ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటిస్తే సూక్ష్మజీవుల వ్యాప్తిని అరికట్టి, రోగాలను, మరణాలను తగ్గించవచ్చు. ఇవి పూర్తిగా ఉపయోగపడాలంటే సమాజంలోని ప్రతి వ్యక్తి వీటిని ఆచరించాలి.

మరుగుదొడ్లు, రక్షిత మంచినీటి సరఫరా, చెత్తా చెదారం వేయడానికి ప్రత్యేక ఏర్పాట్లూ లేని సమాజంలో సూక్ష్మక్రిముల వ్యాప్తిని నివారించడం చాలా కష్టం. అందువల్ల ఈ కనీస సౌకర్యాల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వ సహాయం, సామాగ్రి, సాంకేతిక సలహా రూపంలో ఎంతో కీలకమైనది.

ఈ సౌకర్యాల సాధన కోసమై వత్తిడి చేయడానికి ప్రజలందరికి రోగ వ్యాప్తి గురించి తెలిసి ఉండాలి.

1. మల విసర్జన తరువాత ఆహారం తీసుకొనే ముందు చేతులు సబ్బు, నీటితో కడుగు కోవడం వల్ల వ్యాధులను నివారించవచ్చు.

* చేతులను సబ్బుతో కడుగుకోవడం వల్ల రోగకారక సూక్ష్మ క్రిములు లేకుండా పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవచ్చు. దీని వల్ల భుజించే ఆహారం ద్వారా సూక్ష్మ జీవులు పిల్లలకు చేరకుండా ఉంటాయి. చేతులు కడుగుకోవడానికి కావలసిన సబ్బు, నీరు ప్రజల కనీసావసరాలలో భాగం.

* మల విసర్జన తరువాత, ఆహారాన్ని ముట్టుకొనేముందు, పిల్లల మల ద్వారం కడిగి తరవాత, చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం ఎంతో ముఖ్యం.

* పిల్లలు తరచుగా నోట్లో చేతులు పెట్టుకొంటారు. కాబట్టి వారి చేతులను తరచుగా ముఖ్యంగా ఆహారం తీసుకొనేముందు కడగాలి

* పిల్లల ముఖం కనీసం రోజుకు ఒకసారైనా కడగాలి. దీనివల్ల ముఖంపై ఈగలు వాలకుండా ఉండి, కంటికి వచ్చే అంటువ్యాధులు నివారించ బడతాయి. కడగడానికి సబ్బు ఉపయోగపడుతుంది. కాని తప్పనిసరిగా అవసరమైనది కాదు.

2. మరుగుదొడ్లను ఉపయోగించడం వల్ల వ్యాధులను నివారించవచ్చు.

* సూక్ష్మక్రిములు వ్యాపించకుండా కుటుంబంలోని సభ్యులందరూ తీసుకోగలిగే ముఖ్యమైన ఏకైక చర్య నివాసస్థలాలకు దూరంగా మలవిసర్జనచేయుట. ఎన్నో వ్యాధులు, ముఖ్యంగా అతిసార వ్యాధి మానవమలంలో ఉన్న సూక్ష్మక్రిముల వల్లవస్తుంది. ఇవి నీరు, ఆహారం, చేతులు, వంట పాత్రల ద్వారా మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి.

దీనిని నివారించాలంటే:

o మరుగు దొడ్లనుపయోగించడం.

o ఇంట్లో మరుగుదొడ్లులేనపుడు ఇంటికి, రహదారులకు, నీటికి, పిల్లలు ఆడుకునే ప్రాంతాలకు దూరంగా పెద్దలు, పిల్లలు కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవాలి.

మనం సాధారణంగా భావించినట్టు కాకుండా శిశువులు, పిల్లల మలం పెద్దల మలంకన్నా ప్రమాదకరం. అందువల్ల చిన్న పిల్లలు కూడా మలవిసర్జనకు మరుగుదొడ్లను ఉపయోగించేటట్లు చూడాలి. వారు మరుగుదొడ్లు కాకుండా ఇంట్లో ఎక్కడ మలవిసర్జన చేసినా వెంటనే ఆ ప్రదేశాన్ని పరిశుభ్రం చేయాలి.

మరుగుదొడ్డిని తరచుగా పరిశుభ్రం చేస్తూ ఉపయోగించనప్పుడు వాటిపై మూత ఉంచాలి.

o జంతువుల మలం కూడా ఇంటి చుట్టుపక్కల కాని, నీటి పరిసరాలలో కాని ఉండకూడదు.

3. పరిశుభ్రమైన నీటిని ఉపయోగించడం వల్ల వ్యాధులను నివారించవచ్చు.

● రక్షిత మంచి నీరు పుష్కలంగా లభించి, వాటిని సరిగా ఉపయోగించుకొనే పద్ధతి తెలిసిన కుటుంబాలలో వ్యాధులు అరుదు.

* రక్షిత నీటి సరఫరా లేని ప్రదేశాలలో లభించే నీటిని సూక్ష్మ క్రిములు లేకుండా జాగ్రత్తపడి వ్యాధులను నివారించడానికి కొన్ని చర్యలు తీసుకోవాలి.

* నీటి బావులపై మూతలు ఉండాలి.

* మలం, చెత్తా చెదారాన్ని వంటకు, తాగడానికి, స్నానానికి, కడుక్కోవడానికి ఉపయోగించే నీటికి దూరంగా ఉంచాలి.

* నీటిని తోడేందుకు, నిలువ చేసేందుకు బకెట్లు, తాడు, పాత్రలు తదితర పరికరాలు సాధ్యమైనంత శుభ్రంగా ఉంచాలి. ఉదాహరణకు నీరు తోడేందుకు ఉపయోగించే బకెట్‌ను నేలపై ఉంచకుండా వేళ్ళాడతీయాలి.

* జంతువులను మనం తాగే నీటికి దూరంగా ఉంచాలి.

○ ఇంట్లో నీటిని పరిశుభ్రంగా ఉంచటానికి కొన్ని చర్యలు తీసుకోవాలి.

* నీటిని పరిశుభ్రమైన మూతఉన్న పాత్రలో నిలువచేయాలి.

* నిలువ చేసిన నీటిని ఉపయోగించడానికి పరిశుభ్రమైన గ్లాసు, చెంబును మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

* నిలువచేసిన నీటి పాత్రలో ఎవరినీ చేతులు పెట్టనీయరాదు. ఎంగిలి చేయరాదు. జంతువులను ఇంటి బయటనే ఉంచాలి.

4. తాగే నీరు రక్షిత నీటి సరఫరా నుంచి రానిదైతే వాటిని మరిగించి ఉపయోగించడం వల్ల వ్యాధులను నివారించవచ్చు.

* నీరు తేటగా కనిపించినప్పటికీ అందులో సూక్ష్మ జీవులుండే అవకాశ మున్నది. మనకు లభించే నీటిలో పంపునీరు పరిశుభ్రమైనది. ఇతర జలా ధారాల నుంచి లభ్యమయ్యే నీటిలో సూక్ష్మజీవులుండే అవకాశం ఎక్కువ.

* మరగబెట్టడం వల్ల సూక్ష్మజీవులు మరణిస్తాయి. అందువల్ల సాధ్య మైతే కుంటలు, బావులు, నదులు, ట్యాంకు, బోరింగ్ నీటిని మరిగించి చల్లార్చిన తరువాతే ఉపయోగించాలి. శిశువులకు, చిన్నపిల్లలకు రోగనిరోధక శక్తి తక్కువ కాబట్టి వారికి ఇచ్చే నీటిని తప్పకుండా మరిగించి చల్లార్చి ఉపయోగించాలి.

* మరిగించడం వీలుకాకపోతే నీటిని పరిశుభ్రమైన మూతఉన్న ప్లాస్టిక్ లేదా గాజుపాత్రలో పోసి రెండురోజులు ఎండలో ఉంచి ఉపయోగించాలి.

4. ఆహారాన్ని, పరిశుభ్రంగా ఉంచడంవల్ల వ్యాధులను నివారించ వచ్చు.

* ఆహారంలో ఉండే సూక్ష్మజీవుల వల్ల వ్యాధులు సంక్రమించవచ్చు. అందువల్ల ఆహారాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచాలి.

* ఆహారాన్ని, ముఖ్యంగా మాంసం గ్రుడ్లు బాగా ఉడికించిన తరువాతే భుజించాలి.

* వండిన వెంటనే భుజించడం వల్ల ఆహారం చెడిపోవడానికి అవకాశ ముండదు.

* ఒకవేళ వండిన ఆహారాన్ని ౫గంటలకుపైగా దాచిఉంచాలంటే దానిని వేడిగా లేక చల్లగా ఉండేటట్లు జాగ్రత్తపడాలి.

* పచ్చి మాంసంలో ముఖ్యంగా కోడి మాంసంలో సాధారణంగా సూక్ష్మ జీవులుంటాయి. అందువల్ల పచ్చిమాంసం వండిన మాంసం ఒకేపాత్రలో ఉంచ రాదు. పచ్చిమాంసం ఉంచిన పాత్రలను బాగా కడిగినతరవాతే తిరిగి ఉపయో గించాలి. వంటపాత్రలను పరిశుభ్రంగా ఉంచాలి.

* ఆహారాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచి ఈగలు, ఎలుకలు, పిల్లులు ఇతర జంతువులు పరిసర ప్రాంతాలకు రాకుండా మూతలుంచాలి.

5. ఇంటిలోని చెత్తా చెదారాన్ని కాల్చడం వల్లా లేదా పాతిపెట్టడంవల్లా అనారోగ్యాన్ని నివారించవచ్చు.

* సూక్ష్మక్రిములు, కీటకాల వల్ల వ్యాప్తి చెందుతాయి. కీటకాలు చెత్తా చెదారం పళ్ళతొక్కలపై మూగుతాయి. ప్రతిఇంట్లో చెత్తా చెదారం దూరంగా వేయడానికి ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి.



దగ్గు, జలుబు

దగ్గు, జలుబు న్యూమోనియా అనే ఊపిరితిత్తుల వ్యాధికి దారి తీయవచ్చు. ఈ వ్యాధివల్ల ప్రతిసంవత్సరం 20-30 -లక్షల మంది పిల్లలు మరణిస్తున్నారు మరొక 10 లక్షల వరకూ న్యూమోనియా మరణాలు టీకాలతో నివారించగలిగే మీసిల్స్, కోరింతదగ్గు వల్ల సంభవిస్తున్నాయి. అతితక్కువఖర్చుతో ఈ మరణాలను నివారించవచ్చు.

తల్లిదండ్రులందరూ దగ్గు, జలుబు చేసినప్పుడు ఏం చేయాలో వైద్య సహాయం ఏ దశలో అవసరమో తెలుసుకొని ఉండాలి. న్యూమోనియా వ్యాధి వల్ల సంభవించే మరణాలను నివారించగల ఎక్కువ ఖరీదులేని మందులు ఆరోగ్య కార్యకర్తలందరి దగ్గరా ఉండాలి.

1. దగ్గుతో బాధపడుతున్న పిల్లలలో శ్వాసక్రియ వేగంగా ఉంటే పిల్లలు ప్రమాదంలో ఉన్నట్లు. వారిని వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకొని వెళ్ళాలి.

O చాలావరకు దగ్గు జలుబు, గొంతునొప్పి, చీమిడి కారడం వాటంతటవే తగ్గిపోతాయి. కొన్నిసార్లు మాత్రం న్యూమోనియా వ్యాధికి దారితీసి ప్రాణానికే ముప్పు వాటిల్లవచ్చు. లక్షలాది న్యూమోనియా మరణాలను నివారించాలంటే—

* దగ్గు, జలుబు వైద్యసహాయం అవసరమయ్యేంత తీవ్రంగా ఎప్పుడు పరిణమించిందో తల్లిదండ్రులు తెలుసుకోగలిగి ఉండాలి.

* వైద్య సహాయం, స్వల్పధర గల మందులు అందుబాటులో ఉండాలి.

* దగ్గు, జలుబు ఉన్న పిల్లలకు ఈ క్రింది పరిస్థితులలో వెంటనే వైద్య సహాయం అవసరం.

* నిముషానికి 50 కన్నా ఎక్కువసార్లు శ్వాస తీసుకోవడం.

* గాలి పీల్చినప్పుడు ఎప్పటివలె ఛాతీక్రింది భాగం బయటికి వచ్చే బదులు లోనికి వెళ్ళినప్పుడు.

* కనీసం ద్రవపదార్థం కూడా ఆహారంగా తీసుకోలేకపోయినప్పుడు.

* శ్వాసక్రియ మామూలుగా ఉన్నప్పుడు దగ్గు, జలుబుకు మందులు లేకుండా ఇంటివద్దనే వైద్యం చేయవచ్చు. దగ్గు, జలుబులకోసం మార్కెట్లో అమ్మే అనేక మందులు నిరుపయోగకరమైనవి లేదా ప్రమాదకరమైనవి.

2. కనీసం మొదటి 4-6 నెలలు తల్లిపాలు తాగించడం, ఆహార లోపాలు రాకుండా నివారించడం, టీకాలు వేయించడం వల్ల న్యూమోనియా వ్యాధి వల్ల కలిగే మరణాలను నివారించవచ్చు.

తల్లిపాలు :

తల్లిపాలు పిల్లలను సూక్ష్మజీవుల వల్ల వచ్చే వ్యాధుల నుంచి రక్షిస్తుంది. సీసాపాలు తాగిన పిల్లలలో తల్లిపాలు తాగిన వారి కంటే రెండురెట్లు అధికంగా న్యూమోనియా వస్తుంది. 4-6 నెలల వరకు పిల్లలకు కేవలం తల్లిపాలే ఇవ్వడం అవసరం.

ఆహారం :

ఏ వయస్సులోనైనా మంచి ఆహారం తీసుకొన్న పిల్లలలో తీవ్రమైన వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం తక్కువ. అదేవిధంగా న్యూమోనియా మరణాలు కూడా తక్కువే.

విటమిన్ ఏ :

నారింజ, ఇతర పసుపు పచ్చని ఫలాలు, ఆకు కూరలలో ఉండే విటమిన్ఏ న్యూమోనియా నుంచి రక్షణకు ఉపయోగపడుతుంది.

టీకాలు :

మొదటి సంవత్సరం నిండకముందే పిల్లలందరికీ టీకాలు పూర్తిగా ఇప్పించాలి. అప్పుడు మాత్రమే తరచుగా వచ్చే కొన్ని అతి ప్రమాదకరమైన శ్వాసకోశవ్యాధుల నుండి, కోరింతదగ్గు, క్షయ, మీసిల్స్ నుండి రక్షించవచ్చు.

క్రిక్కిరిసిన నివాసాలు :

జనసాంద్రత ఎక్కువ ఉన్న ప్రదేశాలలో దగ్గు, జలుబు త్వరగా వ్యాప్తి చెందుతాయి. రాత్రి సమయాలలో పాలుతాగే శిశువులు తప్ప మిగతా పెద్దపిల్లలు విడిగా పడుకోవడానికి ప్రోత్సహించాలి.

3. దగ్గు జలుబు ఉన్న పిల్లలను ఆహారం తీసుకోవడానికి, ఎక్కువ ద్రవ పదార్థాలు తాగడానికి ప్రోత్సహించాలి.

గృహవైద్యం చేసే సమయంలో గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్య విషయాలు :

○ ఆహారం ఇవ్వడం కొనసాగించాలి.

○ తల్లిపాలుతాగే పిల్లలకు దగ్గు, జలుబు ఉన్నప్పుడు పాలుతాగడంకష్టం కావచ్చు. కాని పాలవల్ల రోగనిరోధక శక్తి చేకూరడమే గాక ఆహారలోపాలను కూడా నివారిస్తుంది. అందువల్ల తరచుగా పాలుతాగించడానికి ప్రయత్నించాలి. పిల్లల ముక్కు శుభ్రం చేయడం వల్ల పాలుతాగడం సులభమౌతుంది. ఐనప్పటికీ పాలుతాగడం కష్టమైతే తల్లిపాలు శుభ్రమైన కప్పులో పిండి చెంచాతో తాగించాలి.

○ పాలు మానివేసిన పిల్లలకు కొద్దికొద్దిగా వారికి ఇష్టమైన ఆహారం ఇవ్వాలి. అనారోగ్య సమయంలో లంఖణం, ఆకలి తగ్గిపోవడం పెరుగుదలలో లోపాలకు ముఖ్యకారణం. అనారోగ్యం నుంచి కోలుకున్నాక ఒక వారంరోజులు మామూలు కన్నా ఒకసారి ఎక్కువ ఆహారం ఇవ్వాలి. అనారోగ్యానికి ముందు ఉన్న బరువుకు తిరిగి చేరుకునే వరకు వ్యాధి నుంచి పూర్తిగా కోలుకోనట్టే.

తరచుగా ద్రవపదార్థాలు ఇవ్వాలి :

దగ్గు, జలుబు చేసిన పిల్లలందరికీ తరచుగా ఎక్కువ ద్రవపదార్థాలు తాగించడం అవసరం.

4. దగ్గు, జలుబు ఉన్న పిల్లలను వెచ్చగా, పొగలేని పరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో ఉంచాలి. వెచ్చగా ఉంచండి, మరీ వేడిగా కాదు.

* శిశువులు, చిన్నపిల్లలు శరీర ఉష్ణోగ్రతను త్వరగా కోల్పోతారు. కాబట్టి వారిని వెచ్చగా ఉంచాలి. అంతేగాని దళసరి ఉన్నిదుస్తులు వేసి మరీ వేడిగా ఉంచరాదు.

*జ్వరం ప్రతిసారీ తీవ్ర అనారోగ్యాన్ని సూచించదు. జ్వరం వచ్చినట్లయితే పారసిటమాల్ గాని జ్వరం తగ్గించే ఇతర మందులు గాని ఇవ్వవచ్చు.

శ్వాసక్రియలో సహాయం :

దగ్గు, జలుబు చేసినప్పుడు ముక్కును తరచుగా శుభ్రం చేయాలి, ముఖ్యంగా పాలుతాగించే సమయంలో. నిద్రపుచ్చే సమయంలో చిన్నపిల్లలను కడుపుపై పడుకోనివ్వాలి. గాలిలో తేమ శాతం ఎక్కువగా ఉండే శ్వాస తీసుకోవడం సులభం. వేడినీటి నుంచి వచ్చే ఆవిరి కూడా మంచిది.

పిల్లలు ఉన్న గదిలోకి స్వచ్ఛమైన గాలి రావడానికి గదితలుపు తెరిచి ఉంచి, కిటకీలను రోజుకు కనీసం రెండుమూడుసార్లు తెరవాలి.

పరిశుభ్రమైన గాలి ;

వంట వల్ల, పొగాకునుంచి వచ్చే పొగ ఎక్కువగా ఉండే పరిసరాలలో నివసించే పిల్లలకు న్యూమోనియా తరచుగా వస్తుంది.

చిన్నపిల్లలు నివసించే పరిసరాలలో ఉమ్మివేయడం, తుమ్మడం వల్ల కూడా న్యుమోనియా వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. దగ్గు జలుబు ఉన్న పెద్దవారు పిల్లలకు దూరంగా ఉండాలి.

అతిసార వ్యాధి

అతిసారవ్యాధి శరీరంలో 'జలహీనత'కు దారితీస్తుంది. దీనివల్ల ప్రతి సంవత్సరం 8౯ లక్షల మంది పిల్లలు మరణిస్తున్నారు. అతిసార వ్యాధి ఆహార లోపాలకు కూడా ముఖ్యకారణం.

తల్లిదండ్రులు అతిసార వ్యాధి వల్ల సంభవించే దాదాపు అన్ని మరణాలను, చాలా వరకు ఆహార లోపాలను నివారించవచ్చు.

అతిసార వ్యాధికి ప్రధాన కారణాలు అపరిశుభ్రత, రక్షిత మంచినీటి సరఫరా లేకపోవడం. ఈ కనీస సౌకర్యాలను తీర్చడం ప్రభుత్వం బాధ్యత.

1. అతిసార వ్యాధివల్ల శరీరంలోని ద్రవం విరేచన రూపంలో బయటికి పోవడంతో పిల్లలు మరణిస్తారు. అందువల్ల అతిసారవ్యాధితో బాధపడుతున్న పిల్లలందరికీ ఎక్కువ ద్రవ పదార్థాలను తాగించాలి.

* అతిసార వ్యాధి ప్రమాదకరమైనది. ఈ వ్యాధి సోకిన ప్రతి రెండు వందల పిల్లలలో ఒకరు మరణిస్తారు.

* శరీరంలో ద్రవపదార్థాల పరిమాణం తగ్గడం వల్లనే తరచుగా పిల్లలు మరణిస్తారు. అందువల్ల అతిసార వ్యాధి ప్రారంభమైన వెంటనే తగ్గిన ద్రవాన్ని తిరిగి చేకూర్చడానికి ఎక్కువ పానీయాన్ని ఇవ్వాలి.

* అతిసార వ్యాధి వచ్చినప్పుడు ఇవ్వడానికి తగిన ద్రవపదార్థాలు

○ తల్లిపాలు.

○ గంజి.

○ సగ్గు బియ్యం జావ.

* అతిసార వ్యాధి కోసం ప్రత్యేక ద్రవపదార్థాలు దాదాపు అన్ని దేశాలలో ఇప్పుడు సులభంగా లభిస్తున్నాయి. సాధారణంగా ఈ 'జలపూర్ణ లవణ పదార్థం' (ORS) పాకెట్ల రూపంలో లభిస్తుంది. దీనిని సూచించినంత పరిశుభ్రమైన నీటితో కలిపి ఇవ్వాలి. దీనిని 'జలహీన' పరిస్థితి వైద్యం కోసం రూపొందించినప్పటికీ ఆ పరిస్థితి ఏర్పడకుండా విరేచనాలు ప్రారంభమైన వెంటనే ఇవ్వవచ్చు. ఆ పదార్థాన్ని పాలు, పండ్ల రసం, దాహం తీర్చడానికి ఉపయోగించే ఇతర పానీయాలలో కలపరాదు.

* 8 చెంచాల చక్కెర, ఒక చెంచా ఉప్పును ఒక లీటర్ నీటిలో కలిపి కూడా జలపూర్ణ లవణపానీయాన్ని తయారు చేయవచ్చు.

* ఇవి అందుబాటులో లేనప్పుడు

○ పండ్లరసం

○ లేత కొబ్బరి నీళ్లు తాగించవచ్చు.

* ఇవేవీ లభించనప్పుడు కనీసం పరిశుభ్రమైన మంచినీటినైనా ఇవ్వాలి (అవకాశం ఉంటే మరిగించి చల్లార్చిన తరువాత).

* పిల్లలలో 'జలహీనత' ఏర్పడకుండా ఉండాలంటే విరేచనమైన ప్రతిసారీ జలపూర్ణ లవణ పదార్థం ఈ విధంగా ఇవ్వాలి,

* 2 సంవత్సరాలకన్నా తక్కువ వయస్సు పిల్లలకు పెద్ద కప్పుతో పావు లేదా సగం వరకు-

* పెద్ద పిల్లలకు సగం నుంచి ఒక కప్పు వరకు.

* పానీయాన్ని కప్పుతో లేదా చెంచాతో నెమ్మదిగా, కొద్ది కొద్దిగా ఇవ్వాలి.

* తాగిన వెంటనే వాంతులు అయినట్లైతే పది నిమిషాలు ఆగి తిరిగి ఇవ్వడం ప్రారంభించాలి.

* ఈ విధంగా విరేచనాలు తగ్గేవరకు లవణ జలపానీయం తాగించాలి. విరేచనాలు సాధారణంగా 3-5 రోజులలో తగ్గిపోతాయి.

* విరేచనాలవుతున్నప్పుడు వైద్యం కోసం ప్రత్యేక పానీయాన్ని 'జలపూర్ణ లవణ' పదార్థంతో తయారుచేయవచ్చు. పాకెట్ల రూపంలో లభించే పొడిని సూచించినంత నీటిలో కలపాలి. సూచించినదానికన్నా తక్కువ నీరు ఉపయోగిస్తే అతిసార వ్యాధి తీవ్రమవుతుంది. ఎక్కువ నీరు ఉపయోగిస్తే నాణ్యత తగ్గిపోతుంది. పొడిని నీటిలో బాగా కలిపి కప్పుతో ఇంటివద్ద కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

2. తల్లి పాలు తాగుతున్న పిల్లలకు అతిసార వ్యాధివచ్చినట్లైతే పాలు తాగించడం కొనసాగించాలి.

* అతిసార వ్యాధితో బాధపడుతున్న పిల్లలకు తల్లిపాలు తాగించడం కొనసాగించాలి. సాధ్యమైతే మరింత తరుచుగా తాగించాలి. తమంతట తాము పాలు తాగలేకపోతే శుభ్రమైన కప్పులో పిండి తాగించాలి.

* ఆవు పాలు గాని, డబ్బా పాలుగాని తాగే పిల్లలకు అంతకు ముందుకన్నా రెండింతల నీటిని కలిపిన పాలు ఇవ్వాలి.

3. అతిసార వ్యాధితో బాధపడుతున్న పిల్లలకు ఆహారం అవసరం.

* విరేచనాలున్నంతవరకు ఏ విధమైన ఆహారం ఇవ్వరాదనే ఒక అభిప్రాయం బాగా ప్రచారంలో ఉంది. ఇది ఏ మాత్రం సరైన సలహాకాదు. ఆహారం ఇవ్వడం కొనసాగించడం వల్ల అతిసార వ్యాధి త్వరగా తగ్గిపోవచ్చు. విరేచనాలు ఉన్నప్పుడూ, తగ్గిన తరువాత ఆహారం ఇవ్వడానికి ప్రత్యేక కృషి చేసినట్లైతే ఆహార లోపాలు నివారించవచ్చు.

* విరేచనాలైనప్పుడు ఆకలి తగ్గడం వల్ల ఆహారం తీసుకోవడానికి ఇష్టపడరు. అయినప్పటికీ తరుచుగా వారికి ఇష్టమైన ఆహారం కొద్ది కొద్దిగా ఇవ్వడానికి కృషిచేయాలి.

* ఘన ఆహారం తీసుకునే పిల్లలకు బాగా ఉడికించిన మెత్తని, తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి. సాధ్యమైతే ఆహారానికి ఒకటి, రెండు చెంచాల

నూనె పదార్థాలను కలపాలి. ఈ సమయంలో తాజా ఫలాలు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది. (అరటిపళ్ళు, మామిడి వగైరా) తాజాగా వండిన ఆహారాన్ని రోజుకు 5-6 సార్లు ఇవ్వాలి.

4. అతిసార వ్యాధి తీవ్రంగా ఉంటే శిక్షణ పొందిన ఆరోగ్య కార్యకర్త సహాయం అవసరం.

○ కొన్ని పరిస్థితులలో తల్లిదండ్రులు ఆలస్యం చేయకుండా ఆరోగ్య కార్యకర్త సహాయం పొందాలి.

* బలహీనత చిహ్నాలు కన్పించినప్పుడు (కళ్ళు పీక్కొనిపోవడం, అధిక దాహం, ఏడ్చినప్పుడు కన్నీరు రాకపోవడం).

* జ్వరం ఉన్నప్పుడు.

* ఆకలి తగ్గి తరచుగా వాంతులైనప్పుడు.

* ఒకటి రెండు గంటలలో అనేకసార్లు నీటి విరేచనాలైనప్పుడు.

* మలంలో రక్తం పడినప్పుడు (డిసెంట్రీ).

* ఈ చిహ్నాలలో ఏది కనిపించినా వైద్య నిపుణుడి సహాయం అవసరం. ఈలోగా పానీయాలు ఇవ్వాలి.

5. అతిసార వ్యాధి నుంచి కోలుకొంటున్న పిల్లలకు కనీసం ఒక వారంరోజుల వరకు రోజుకు ఒకసారి ఎక్కువ ఆహారం అవసరం.

* అతిసార వ్యాధి తగ్గిన తరువాత మరింత ఆహారాన్నివ్వడం పూర్తిగా కోలుకోవడానికి ఎంతో అవసరం. ఈ సమయంలో ఆకలి బాగా పెరిగి కనీసం ఒక వారం వరకు రోజుకు ఒకసారి ఎక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకోగలరు. దీని వల్ల పిల్లలు అనారోగ్య సమయంలో తీసుకోలేక పోయిన ఆహారం తిరిగి ఇవ్వగలం. పిల్లలు అనారోగ్యానికి ముందున్న బరువుకు తిరిగి చేరుకొనే వరకు వారు పూర్తిగా కోలుకోనట్లే.

* తల్లిపాలు మామూలు కన్న ఎక్కువసార్లు తాగించడం వల్ల కూడా త్వరతగతిన స్వస్థత చేకూరుతుంది.

6. వైద్య సలహాపై తప్ప మందులు వాడరాదు

○ అతిసార వ్యాధికి ఉపయోగించే మందులలో అధికభాగం నిరుపయోగమైనవో లేదా ప్రమాదకరమైనవో. అతిసార వ్యాధి కొద్దిరోజులలో దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది.

* ఆరోగ్య కార్యకర్త సలహాపై తప్ప అతిసార వ్యాధి కోసం తమంతట తాము ఏ మందులూ ఇవ్వరాదు.

7. తల్లిపాలు తాగించడం, పిల్లలందరికీ మీసిల్సు టీకా వేయించడం, మరుగుదొడ్లు ఉపయోగించడం, ఆహారం, నీరు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, ఆహారం ముట్టుకునే ముందు చేతులు కడుగుకోవటం ద్వారా అతిసారవ్యాధిని నివారించవచ్చు.

* మలంలో ఉండే సూక్ష్మజీవులు నోటి ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించడం వల్ల అతిసారవ్యాధి వస్తుంది. ఈ క్రిములు నీరు, ఆహారం చేతులు, వంట పాత్రలు, ఈగలు, మట్టి నిండిన చేతిగోళ్ళ ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతాయి. విరేచనాలు రాకుండా నివారించాలంటే ఈ క్రిములు పిల్లల నోట్లోకి చేరకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

* బీదరికం, కనీసావసరాలైన రక్షిత నీటి సరఫరా లేనిచోట అతిసార వ్యాధిని నివారించడం కష్టం. అయినప్పటికీ కొన్ని చర్యలు తీసుకోవాలి.

* శిశువుకు 4-6 నెలల వయస్సు వచ్చేవరకు కేవలం తల్లిపాలే ఇవ్వాలి (తల్లిపాలు అతిసారవ్యాధి, ఇతర వ్యాధుల నుంచి రక్షిస్తుంది)

* 4-6 నెలలు రాగానే పరిశుభ్రమైన, బలవర్ధకమైన మెత్తని ఘనపదార్థాలు ఇవ్వడం ప్రారంభించి తల్లిపాలు కొనసాగించాలి.

* ఒకవేళ ఆవుపాలు, డబ్బాపాలు ఉపయోగించాల్సి వచ్చినప్పుడు వాటిని సీసా ద్వారా కాకుండా కప్పు, చెంచాతో ఇవ్వాలి.

* సాధ్యమైనంత పరిశుభ్రమైన నీటినే తాగడానికి ఉపయోగించాలి. (బావి, చెరువు, కుంటలు, నదుల నుంచి తెచ్చిన నీటిని మరిగించిన తరువాతనే ఉపయోగించాలి).

* మల విసర్జనకు ఎల్లప్పుడూ మరుగుదొడ్డినే వాడండి. పిల్లలు బయట మలవిసర్జన చేసినట్టయితే వెంటనే మరుగుదొడ్డికి తరలించాలి. (పిల్లల మలం పెద్దల మలం కన్నా ప్రమాదకరమైనది.)

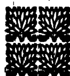
* మల విసర్జన వెంటనే, ఆహారం తయారుచేసేముందు, ఆహారం భుజించే ముందు చేతులు శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుగుకోవాలి.

* సూక్ష్మక్రిములు చేరకుండా ఆహారం, నీటిపై ఎల్లప్పుడు మూత ఉంచాలి.

* సాధ్యమైతే భుజించే ముందే బాగా ఉడికేటట్లు ఆహారాన్ని వండుకోవాలి. వండిన ఆహారాన్ని నిలువచేస్తే సూక్ష్మక్రిములు చేరుతాయి.

* చెత్త చెదారాన్ని కాల్చడంగాని, పాతిపెట్టడం గాని చేయాలి.

* మీసిల్సు వ్యాధి వల్ల తీవ్రమైన అతిసారవ్యాధి రావచ్చు. మీసిల్సు టీకా తీసుకుంటే ఈ వ్యాధి వల్ల వచ్చే అతిసార వ్యాధిని కూడా నివారించవచ్చు. ఇతరత్రా వచ్చే అతిసారవ్యాధిని నివారించడానికి ప్రస్తుతానికి టీకాలేవీ లేవు.



మలేరియా

మలేరియా ప్రబలంగా ఉన్న ప్రదేశాలలో ప్రతి కుటుంబం ఈ వ్యాధి నివారణ గురించి, వైద్యం గురించి ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న సమాచారాన్ని తెలుసుకోవాలి.

వేలాది శిశు మరణాలకు, తీవ్రమైన ఆహార లోపాలకు కారణమైన ఈ వ్యాధికి ప్రతి సంవత్సరం 100 మిలియన్ల మంది గురవుతున్నారు. మలేరియా వ్యాధి నివారణ ప్రజల భాగస్వామ్యం, ప్రభుత్వ సహాయంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

1. చిన్నపిల్లలను దోమకాటు బారి నుంచి రక్షించాలి, ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో-

○ మలేరియా వ్యాధి దోమకాటు వలన వ్యాపిస్తుంది. అందువల్ల చిన్నపిల్లల దరిదాపులకు దోమలు రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

వివిధ మార్గాలు

* దోమ తెర.

* దోమలను పారద్రోలే పొగ బిళ్ళలు.

* కిటికీలకు, ద్వారాలకు దోమలు రాకుండా పరదాలు

* ఇంట్లో దోమల నిర్మూలన.

కుటుంబ సభ్యులందరినీ దోమ కాటు బారి నుంచి రక్షించాలి. దోమ కాటు వల్ల మలేరియా వ్యాధి రోగినుంచి ఇతరులకు వ్యాపిస్తుంది.

2. దోమలను లార్వా దశలో నిర్మూలించి, దోమల వ్యాప్తి నివారించాలి.

నీరు నిలువ ఉండే ప్రదేశాలు— కుంటలు, మురికి కాలువలు, గోతులు, ఖాళీ డబ్బాలు దోమల నివాస స్థలాలు. నీరు నిలిచి ఉండే ప్రదేశాలను పూడ్చివేయటం, మురికి నీటిపై ఫినాయిల్ చల్లడం వల్ల దోమలను లార్వా దశలోనే నిర్మూలించవచ్చు.

ఇంటి పరిసర ప్రాంతాలను తరచుగా పరిశుభ్రం చేయడం వల్ల దోమల వ్యాప్తిని అరికట్టవచ్చు.

3. మలేరియా ప్రబలంగా ఉన్న ప్రదేశాలలో స్త్రీలు గర్భిణీ దశలో మలేరియా రాకుండా మందులు తీసుకోవాలి.

* మలేరియా వ్యాధి గర్భిణులలో మామూలుకన్న రెండింతలు ఎక్కువ. ఈ సమయంలో వ్యాధి మరీ ప్రమాదకరం. మలేరియా రక్తహీనతకు, గర్భ విచ్ఛిత్తికి, నెలలు నిండకుండా ప్రసవానికి, గర్భస్థ శిశు మరణాలకు దారి తీయవచ్చు. గర్భసమయంలో మలేరియా వ్యాధికి గురైన స్త్రీలకు జన్మించే శిశువులు చిన్నగా, బలహీనంగా ఉండి ఎక్కువగా అంటు వ్యాధులకు గురవుతారు.

* గర్భ సమయంలో క్రమం తప్పకుండా మలేరియాకు మందులు వాడడం వల్ల వారిని ఈ వ్యాధి నుంచి రక్షించవచ్చు.

* మలేరియా వ్యాధికి ఉపయోగించే మందులన్నీ గర్భ సమయంలో ప్రమాదరహితమైనవి కావు. కాబట్టి మందులు ఆరోగ్య కార్యకర్త వద్ద లేదా వైద్యశాలలో మాత్రమే తీసుకోవాలి.

4. మలేరియా ప్రబలంగా ఉన్నచోట జ్వరం వచ్చిన పిల్లలను ఆరోగ్య కార్యకర్తకు చూపించాలి. ఆ జ్వరం మలేరియాలా కనిపిస్తే మలేరియా వ్యాధికి పూర్తి మందులు ఇవ్వాలి.

* జ్వరంతో ఉన్న పిల్లలకు మలేరియా వ్యాధి వచ్చినట్లు కనిపిస్తే మలేరియాకు మందులు వాడాలి. ఈ మందులు ఒక రోజు నుంచి పదిరోజుల వరకు ఇవ్వాల్సి రావచ్చు.

జ్వరం వెంటనే తగ్గినా మందులు పూర్తిగా ఇవ్వాలి.

మలేరియా తరచుగా వచ్చే వ్యాధి ఐనప్పటికీ ఆరోగ్యంగా ఉన్న పిల్లలకు ఈ వ్యాధి రాకుండా మందులు రోజూ ఇవ్వరాదు. ఇలా యిచ్చినట్లయితే పిల్లలలో సహజ 'మలేరియా వ్యాధి నిరోధక శక్తి' పెంపొందదు.

5. జ్వరం వచ్చిన పిల్లలను చల్లగా ఉంచాలి. అతి చల్లగాకాదు.

* జ్వరం వచ్చిన పిల్లలను చల్లగా ఉంచడానికి ఈ క్రింది చర్యలు తీసుకోవాలి.

- జ్వరం తగ్గించే మందులు [పారసెటమాల్] ఇవ్వడం.
- నీటిలో తడిపిన గుడ్డతో శరీరమంతా తుడవడం.
- పిల్లలకు సాధ్యమైనంత తక్కువ బట్టలు వేయడం.

6. మలేరియా నుండి కోలుకుంటున్న పిల్లలకు ఎక్కువగా పానీయం, ఆహారం అవసరం.

* మలేరియా వల్ల శరీరం శక్తిని కోల్పోతుంది. అధిక చెమటవల్ల ద్రవ పదార్థాల పరిమాణం తగ్గుతుంది. మలేరియా నుండి కోలుకుంటున్న పిల్లలకు తరచుగా ఆహారం, పానీయం ఇవ్వడం వల్ల ఆహార లోపాలు, బలహీనత ఏర్పడకుండా ఉంటుంది

ఎయిడ్స్

ఎక్వైర్డ్ ఇమ్యునో డెఫిషియన్సీ సిండ్రోమ్ లేదా ఎయిడ్స్ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న కొత్త ఆరోగ్య సమస్య. ప్రతి దేశం ఈ వ్యాధి గురించి ఆందోళనకు గురవుతోంది. ఇప్పటివరకు ప్రపంచమంతటా దాదాపు 5-10 మిలియన్ల ప్రజల శరీరంలో ఈ వ్యాధికారక వైరస్ సూక్ష్మజీవులు ఉన్నాయి. ఇతర వ్యాధుల రోగ నిరోధక శక్తిని నాశనంచేసి ఈ వ్యాధి మరణానికి కారణమవుతోంది. ఇప్పటివరకు ఈ వ్యాధికి పూర్తి వైద్యం ఎక్కడా లభించటం లేదు.

జన్మించే నాటికే ఎంతోమంది శిశువుల శరీరంలో ఈ వైరస్ ఉంటోంది. ఇంకెంతోమంది దీనివల్ల అనాధలవుతున్నారు.

ఇప్పుడు వివరించబోయే సమాచారం తెలుసుకొని, ఆచరించడంవల్ల భవిష్యత్తులో ఈ వ్యాధి భయంకర పరిణామాలను నివారించగలము. ఈ వ్యాధి వ్యాప్తి నివారణకు ప్రస్తుతానికి ఏకైక ఆయుధం ప్రజలకు యీ వ్యాధి గురించి తెలియజేయడమే. అందువల్ల సమాజంలో ప్రతి వ్యక్తి ఈ సూక్ష్మజీవి మానవులకు ఏ విధంగా సోకుతుందో, ఏ విధంగా వ్యాపిస్తుందో తెలుసుకొని ఉండాలి.

1. ఎయిడ్స్ వైద్యం చేయలేని వ్యాధి. ఇది సంభోగం వల్ల, వైరస్ నిండివున్న రక్తం వల్ల, వైరస్ శరీరంలో ఉన్న స్త్రీలకు జన్మించబోయే, జన్మించిన శిశువులకు సోకుతుంది.

* వైరస్ ద్వారా వచ్చే ఎయిడ్స్ వల్ల శరీరం రోగ నిరోధక శక్తిని కోల్పోతుంది. ఎయిడ్స్ ఉన్నవారు ఇతర తీవ్ర అనారోగ్యాలను తట్టుకోలేరు కాబట్టి మరణిస్తారు.

* ఎయిడ్స్ వైరస్ సోకిన ప్రతివారికి ఎయిడ్స్ వ్యాధి రాదు. కాని యీ వైరస్ సోకినవారి నుండి ఇతరులకు ఇది సంక్రమిస్తుంది.

* వైరస్ సోకిన వ్యక్తిలో పైకి కనిపించే వ్యాధి లక్షణాలేవీ ఉండవు. వారు మామూలుగా, ఆరోగ్యంగా కనిపించవచ్చు.

* స్త్రీ పురుషులిద్దరిలో ఎవరికైనా వైరస్ సోకినట్లు అనుమానం వస్తే వెంటనే పరీక్ష చేయించుకోవాలి. వైరస్ సోకినట్లు తేలినవారు వైద్య సలహా తీసుకొని దానిని ఇతరులకు అంటించకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

* ఎయిడ్స్ సూక్ష్మజీవి ఒకరి నుండి ఒకరికి కొన్ని మార్గాల ద్వారా మాత్రమే వ్యాపిస్తుంది. అవి :-

○ వైరస్ సోకిన వ్యక్తి రక్తం, వీర్యం, స్త్రీ రహస్యాంగంలో స్రవించే ద్రవపదార్థం ద్వారా ఇతరులకు వ్యాపిస్తుంది. అంటే ఇది సంభోగం ద్వారా వ్యాపించగలదు. వ్యాధి పురుషుల నుండి పురుషులకు, పురుషుల నుండి స్త్రీలకు, స్త్రీల నుండి పురుషులకు వ్యాపించవచ్చు.

○ సొంతంగా ఇంజక్షన్‌లు చేసుకోవటం ద్వారా మాదక ద్రవ్యాలు వినియోగించే అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో, మాదకద్రవ్యాలను స్టెరిలైజ్ చేయని సిరంజ్, సూదులను ఒకరివి ఒకరు ఉపయోగించడం వల్ల వ్యాపిస్తుంది.

○ వైరస్ ఉన్న రక్తం ఎక్కించడం వల్ల.

○ వైరస్ సోకిన స్త్రీకి జన్మించిన శిశువుకి.

* మరీ మరీ అరుదుగా పళ్ళు తోముకునే బ్రష్‌లు, బ్లేడ్ ఒకరివి ఒకరు ఉపయోగించడం వల్ల.

* స్టెరిలైజ్ చేయని పరికరాలతో చెవికి రంధ్రాలు చేయడం, పచ్చబొట్టు పొడిపించుకోవడం క్షేమం కాదు.

* ఎయిడ్స్ వైరస్ సోకిన తల్లి శిశువుకు పాలు త్రాగించడం కొనసాగించాలి. తల్లిపాలు త్రాగడం వల్ల శిశువుకు వైరస్ సోకే ప్రమాదం కన్నా, తల్లిపాలు త్రాగించకపోవడం వల్ల వచ్చే ప్రమాదమే ఎక్కువ, ముఖ్యంగా బీద కుటుంబాలలో.

• వైరస్ సోకినవారిని ముట్టుకోవడం వల్ల వైరస్ వ్యాప్తి చెందదు. కౌగిలి, చుంబనం, కరచాలనం, దగ్గు, తుమ్ముల వల్ల వైరస్ ఇతరులకు సోకదు.

ఇది ఫోను, వంటపాత్రలు, గ్లాసు, చెంచాలు, గుడ్డలు, జలాశయాల ద్వారా కూడా వ్యాపించదు.

* టీకాలు వేయడానికి ఉపయోగించే సూదులు స్టెరిలైజ్ చేస్తే నిరపాయ కరం. పిల్లలందరికీ సంవత్సరం వయస్సు దాటకముందే టీకాలన్నీ ఇప్పించాలి.

* తరచుగా ఇతర ఇంజెక్షన్‌లు చేయించుకోవడం అనవసరం. ఏవో కొన్ని మందులు తప్ప, దాదాపు అన్నీ నోటి ద్వారా ఇవ్వవచ్చు. ఇంజెక్షన్‌లు అవసరమైన సందర్భంలో శిక్షణ పొందినవారే స్టెరిలైజ్ చేసిన సిరంజితో యివ్వాలి.

2. ప్రమాద రహితమైన శృంగారం అంటే, ఇద్దరిలో ఎవరి శరీరంలోనూ వైరస్ లేకపోవడం, ఎవరూ తప్పుదారి తొక్కకపోవడం. నిరపాయకరమైన శృంగారానికి సలహా-

* ఎయిడ్స్ రాకుండా నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం, స్త్రీ పురుషులిద్దరూ తప్పుదారి తొక్కకుండా జీవితం గడపడం.

* అనేకమందితో లైంగిక సంబంధాలుంటే, వైరస్ సోకినవారితో సంభోగావకాశం ఎక్కువ.

* మీ జీవిత భాగస్వామి వ్యభిచరిస్తే మీకు వైరస్ సోకే ప్రమాదమెక్కువ.

* ఈ క్రింది లైంగిక కార్యకలాపాలు ప్రమాదకరమైనవి.

○ మలద్వారం ద్వారా రతి (పురుషాంగం మలద్వారంలో ప్రవేశించడం).

○ రక్తం కారే అవకాశమున్న ఏ విధమైన సంభోగమైనా

○ స్త్రీ లేదా పురుష వ్యభిచారులతో సంభోగం.

○ మాదకద్రవ్యాలు ఉపయోగించేవారితో రతి.

3. స్టెరిలైజ్ చేయని సూది, సిరంజితో ఇంజెక్షన్ ఇవ్వడం ప్రమాదకరం.

* స్టెరిలైజ్ చేయని ఒకే సూది, సిరంజితో ఇద్దరు లేదా ఎక్కువ వ్యక్తులు మాదకద్రవ్యాలను తీసుకోవడం కొన్ని దేశాలలో ఈ వైరస్ వ్యాప్తికి ప్రధాన కారణం.

* ఇంజెక్షన్ ఇవ్వడానికి ఉపయోగించే సూది, సిరంజ్‌కు వైరస్ సోకిన రక్తం అంటుకోవచ్చు. ఒకవేళ అందులో వైరస్ ఉన్నట్లయితే అదే సిరంజితో స్టెరిలైజ్ చేయకుండా ఇతరులకు ఉపయోగిస్తే వారికి వైరస్ సోకవచ్చు.

* వ్యసనాలకు బానిసలైనవారితో లైంగిక సంబంధం ఉన్నవారికి ఈ వ్యాధి సోకే ప్రమాదముంది.

4. ఎయిడ్స్ సూక్ష్మజీవి శరీరంలో ఉన్న స్త్రీలకు గర్భం రాకుండా నివారించాలి.

* ఎయిడ్స్ వైరస్ సోకిన స్త్రీకి జన్మించే 50 శాతం శిశువులకు ఈ వైరస్ సోకే అవకాశముంది. వీరిలో ఎక్కువ శాతం 3 సంవత్సరాల వయస్సు రాక ముందే మరణిస్తారు.

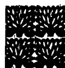
* అందువల్ల వైరస్ సోకిందని అనుమానమున్న స్త్రీలు గర్భం రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

* వైరస్ సోకిందని అనుమానమున్నవారిని పరీక్షించడానికి అనేక దేశాలలో పరీక్షా కేంద్రాలున్నవి. వ్యాధి ప్రబలంగా ఉన్న ప్రదేశాలలో నివసించే అనుమానమున్న స్త్రీలు గర్భం రాకముందే పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

5. ఎయిడ్స్ సూక్ష్మజీవి సోకకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు గురించి తల్లిదండ్రులు వారి పిల్లలకు తెలియజేయాలి.

* పెద్దలు తమ గురించి తాము జాగ్రత్తపడడమే కాకుండా వారి పిల్లలను కూడా ఎయిడ్స్ వ్యాధి బారి నుంచి రక్షించడానికి వారికి వ్యాధి వ్యాప్తి గురించి వివరించి చెప్పాలి.

* ఈ విధంగా ప్రతి ఒక్కరూ ఎయిడ్స్ వైరస్, వచ్చే తరానికి వ్యాపించకుండా ప్రపంచ వ్యాప్త కృషిలో సహాయపడవచ్చు.



చివరగా....

ప్రతి సంవత్సరం అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో 14 మిలియన్ల పిల్లలు 5 సంవత్సరాల వయస్సు రాకముందే మరణిస్తున్నారు. ఇంకెంతో మంది అనారోగ్యంతో, అంగవైకల్యాలతో, పెరుగుదలలో లోపంతో జీవిస్తున్నారు. ఇవన్నీ అనవసర, అకాల మరణాలు. సభ్యసమాజమని చెప్పుకొంటున్నమనం ఇక ఏ మాత్రం సహించరానిదీ విషయం. కారణం ఈ విపత్తును చాలా వరకు నివారించగలము. దీనికి కావలసిన విషయ పరిజ్ఞానం ఇప్పటికే సిద్ధంగా ఉంది. ఇది ఏమాత్రం క్లిష్టమైనది కాదనే విషయం మీరు గమనించే ఉంటారు. అందరూ సులభంగా ఆచరించగలిగే స్థాయిలో ఉంది. కాబట్టి దీనిని తెలుసుకోవడానికి ప్రజలందరికీ హక్కు ఉంది. ప్రచురణ ఈ దిశలో కేవలం ప్రథమదశమాత్రమే. ప్రస్తుతం మన ముందున్న సవాలు ఈ సమాచారాన్ని ప్రచారం చేసి, ప్రతి కుటుంబపు ప్రాథమిక శిశుసంక్షేమ సమాచార విజ్ఞానంలో ప్రధాన భాగం చేయడం.

ఆరోగ్య కార్యాచరణలో నూతనోత్తేజానికై ఆరోగ్య కార్యకర్తలు సమాచార రంగం, విద్యావేత్తలు, సామాజిక కార్యకర్తలు మొదలైన వారితో సమైక్యంగా కృషిచేయడం ఎంతో అవసరం.

సమాచార, ప్రసార సాధనాలు ఈ మహత్తర కార్యక్రమంలో ఎంతో అవసరమైనప్పటికీ, వ్యక్తిగతంగా ఆరోగ్య విషయాలు తెలియజేయడం వల్ల ప్రజల ఆచార వ్యవహారాలలో మార్పు తేవడానికి ఎక్కువ అవకాశముంటుంది. అతిసార వ్యాధితో బాధపడుతున్నప్పుడు ఆహారం ఇవ్వాలనే విషయం చదివిన దానికన్న వారు నమ్మే వ్యక్తులు చెప్పినప్పుడు ఆచరించే అవకాశం ఎక్కువ. అందువల్ల వివిధ రంగాలకు చెందిన వారు వ్యక్తిగతంగా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం ఎంతో అవసరం.

ప్రజలకు ఆరోగ్య విద్య ప్రాథమిక ఆరోగ్య సేవలో ప్రధాన భాగమనే విషయం 1978లో అల్మా—ఆట అనే ప్రదేశంలో జరిగిన అంతర్జాతీయ సమావేశంలో నిర్ణయించారు.

ఆరోగ్య సమాచార ప్రచారమొక్కటే శిశుసంక్షేమానికి సరిపోతుందనుకోవడం సరికాదు. ఇది ఎంత వరకు ఉపయోగపడుతుందనే విషయం బీదరికం, నిరుద్యోగం, నిరక్షరాస్యత, గృహవసతి, పరిసరాల పరిశుభ్రత, రక్షిత నీటి సరఫరా, స్త్రీ ఆర్థిక, సామాజిక, విద్యా పరిస్థితులపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఐనప్పటికీ అనారోగ్య నివారణ గురించి ప్రజలను విద్యావంతులను చేయడం వల్ల ఆరోగ్య పరిస్థితి గణనీయంగా మెరుగుపడుతుందని ప్రపంచదేశాల అనుభవం నిరూపిస్తున్నది. ఇది మానవ వనరుల అభివృద్ధికి ఎంతో ముఖ్యమైన చర్య. దీనివల్ల ప్రజలకు బాధ్యత, ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.

ఆరోగ్య సమాచార ప్రచారంలో ప్రజల సమస్యలు, అభిప్రాయాలు, నమ్మకాల గురించి తెలుసుకోవడం ఎంతో ప్రధానం. అప్పుడు మాత్రమే వారికి మనం చెప్పే విషయాలపై నమ్మకం కుదురుతుంది. అంతేకాకుండా ఏఏ సందర్భంలో ఏఏ విషయంపై ఎక్కువ దృష్టి కేంద్రీకరించాల్సింది స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

ఈ సమాచారాన్ని పోస్టర్లు, కరపత్రాలు, పాటలు, నాటిక తదితర రూపాలలో ప్రచారం చేయవచ్చు. వాటిని రూపొందించే ముందు గుర్తుంచుకోవాల్సిన ముఖ్య విషయాలు.

సులువుగా అర్థమయ్యే భాష, మాండలికంలో చెప్పడం.

సాంస్కృతికంగా, సామాజికంగా ఆ ప్రజలకు సరిపోయే రూపం.

ఆచరణ సాధ్యమైనది.

తక్కువ కాలవ్యవధిలో చెప్పగలవి.

అవసరమైనంత వరకు మాత్రమే చెప్పడం.

ప్రచారాన్ని చేపట్టే ముందు మనం చెప్పేవి ఆచరించడానికి తగిన సదుపాయాలు ఉన్నాయో లేదో గమనించాలి. ఉదా: ఆతిసార వ్యాధి గురించి

చెప్పేటప్పుడు 'జలపూర్ణలవణ మిశ్రమం' అందుబాటులో ఉండాలి. అదే విధంగా అంటు వ్యాధుల నివారణ గురించి వివరించే సమయంలో వ్యాధి నిరోధక టీకాలు లభించాలి

సమాచారాన్ని పదే పదే, వివిధ రూపాలలో, అనేక మార్గాలలో సంవత్సరాల తరబడి ప్రచారం చేయాలి. ప్రజలు దీనిని ఎంతవరకు ఆచరిస్తున్నారో తరచుగా గమనిస్తూ, ఆచరణలో ఎదురయ్యే సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరించాలి.

ఉపాధ్యాయుల పాత్ర

అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో విద్యావ్యవస్థ ఆరోగ్య సమాచార వ్యాప్తికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. దాదాపు 80 శాతం పిల్లలు ప్రాథమిక విద్యా స్థాయిలో పాఠశాలలో చేరుతున్నారు. వీరిలో దాదాపు 60 శాతం కనీసం 4 సంవత్సరాల వరకు పాఠశాల చదువుకొనసాగిస్తున్నారు. ఈ దేశాలలో ఉపాధ్యాయుల సంఖ్య ఆరోగ్య కార్యకర్తల కన్నా 5 రెట్లు ఎక్కువ. అంతే కాకుండా ఉపాధ్యాయులకు అనేక సంవత్సరాలు క్రమం తప్పకుండా అనేక విద్యార్థులతో, వారి తల్లిదండ్రులతో అవినాభావ సంబంధాలు ఉండే అవకాశముంటుంది. అందువల్ల సమాజంలో వీరి ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. ఉపాధ్యాయుల శిక్షణలో విద్యార్థులు ఉత్తమ ఆరోగ్య వార్తా హరులుగా పనిచేయగలరు. అంతేకాకుండా నేటి బాలబాలికలే రేపటి తల్లిదండ్రులనే విషయం మనం మరచిపోవద్దు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ విస్తృత టీకాల కార్యక్రమాలలో ఒక సందర్భంలో ఇలా అన్నారు. 'టీకాల గురించి చెప్పడం 1974లోనే పాఠశాలలో పారంభించినట్లయితే ఇప్పుడు పిల్లలను కంటున్న స్త్రీ పురుషులెందరికో ఈ సమాచారం అప్పుడే అందించగలిగి ఉండే వాళ్ళం.'

ఉగాండాలో ఇప్పటికే శిశు సంరక్షణ విజ్ఞానం సైన్స్ పాఠాలలో ఒక ప్రముఖ భాగం. ఇదే విధంగా స్వాజీలాండ్, చైనా, టర్కీ, బొలీవియా దేశాలలో కూడా పాఠశాలల్లో దీనిని బోధిస్తున్నారు. సెనెగల్, సిరియా దేశాలలోపాఠశాల విద్యార్థులు ఇంటింటికీ వెళ్ళి కుటుంబ సభ్యులకు టీకాల గురించి వివరించి చెప్పి, ఇంకా టీకాలు వేయించని పిల్లలపట్టిక తయారుచేశారు.

బొలీవియాలో ఉపాధ్యాయులు పాఠశాల ప్రాంగణంలో తల్లిదండ్రులకు 'జలపూర్ణ లవణ పానీయాన్ని' గురించి శిక్షణ ఇచ్చారు.

బొంబాయిలోని తక్కువ ఆదాయం గలవారి పిల్లలకు టీకాల గురించి వివరించి, వారి చెల్లి, తమ్ముళ్ళకు టీకాలు వేయించాల్సిన బాధ్యత వారిపైనే ఉంచగా, మొదట టీకాలు తీసుకున్నవారి సంఖ్య 20 శాతం ఉండగా ఈ ప్రయత్నం తరువాత 70 శాతానికి పెరిగింది.

కళాకారుల పాత్ర

వీరు దేశం నలుమూలలా, వివిధ సమాచార సాధనాలు చేరని ప్రదేశాలకు కూడా తమ సందేశాన్ని తీసుకొని వెళ్ళగలరు. నాటక కళాకారులు, పప్పెట్ షో, మ్యాజిక్, హాస్యగాళ్ళు, నృత్య కళాకారులు తమ కళారూపాలతో ప్రజల హృదయాల్లో చెరగని ముద్రవేయగలరు.

ఈ విధంగా కృషి చేస్తున్న వారిలో నేపాల్‌కు చెందిన హాస్యనటుడు శ్రీ మదన్ కృష్ణశ్రేష్ఠ, శ్రీ హరిబన్స ఆచార్య, బంగ్లాదేశ్‌కు చెందిన మెజీషియన్ శ్రీ జివెల్ అయిక్, ఈజిప్టుకు చెందిన కరిమా మొక్తారోలను ప్రధానంగా పేర్కొనవచ్చు.

1987లో పాకిస్తాన్‌లో జరిగిన ప్రపంచ కప్ క్రికెట్ పోటీల సందర్భంగా క్రీడాకారులు శిశు ఆరోగ్యం గురించి ప్రచారం చేశారు. ఇమ్రాన్‌ఖాన్ 'మీరు కూడా ఆల్‌రౌండర్ కావచ్చు. మీ పిల్లలకు ఆల్‌రౌండ్ రక్షణ కోసం టీకాలు వేయించండి, మీ పిల్లలను రక్షించండి' అనే నినాదాన్ని టి.వి. ద్వారా ప్రజలకు అందించాడు.

బ్రెజిల్ దేశపు ఫుట్‌బాల్ క్రీడాకారులు సోక్రటీస్ (ఇతనుడాక్టరు కూడా) తల్లి పాల ప్రాముఖ్యాన్ని గురించి టి.వి. ప్రచారం చేశాడు. జికో అనే మరొక ఆటగాడు 1985 జాతీయ టీకాల కార్యక్రమంలో ప్రముఖ పాత్రను నిర్వహించాడు.

స్వచ్ఛంద సంస్థల పాత్ర

ఒక్క మన దేశంలోనే దాదాపు 12,000 వివిధ స్వచ్ఛంద సంస్థలు పనిచేస్తున్నాయి. మహిళామండలి, యువజన సంఘాలు, సహకార సంఘాలు శిశు సంరక్షణా కార్యక్రమంలో ఎంతగానో కృషిచేస్తున్నాయి.

మహారాష్ట్రలోని జామ్‌ఖండ్‌లోని గ్రామీణ మహిళా మండలి వేలకొలది స్త్రీలకు శిక్షణా శిబిరాలు నిర్వహించడంవల్ల 1971 నుండి 70 గ్రామాలలో శిశు మరణాల రేటు 75 శాతం తగ్గింది.

కలకత్తాలోని 'చైల్డ్ ఇన్ నీడ్' అనే సంస్థ స్థానిక స్త్రీలకు 'సామాజిక ఆరోగ్య కార్యకర్త' శిక్షణనిస్తున్నది. ఆరోగ్యం అంటే ఆసుపత్రి, ఖరీదైన మందులు, యూనిఫాంలో ఉండే నర్సులు అనే అపోహను తొలగించి వ్యాధి నివారణకు చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలు గురించి వివరిస్తున్నారు.

దాదాపు 280 మిలియన్ల సభ్యులున్న రెడ్‌క్రాస్, రెడ్ క్రిసెంట్ సంస్థలు 1984 నుంచి 'చైల్డ్ ఎలైవ్' అనే కార్యక్రమాన్ని చేపట్టి అతిసార వ్యాధి నివారణ, టీకాల ప్రాముఖ్యం గురించి ప్రచారం చేస్తున్నాయి.

150 దేశాలలో 25 మిలియన్ల స్కౌట్లు, గైడ్లు 'హెల్తు చిల్డ్రన్ గ్రో' పథకంలో పాల్గొంటున్నారు.

సికిందరాబాదులోని సి.హెచ్.ఎ. సంస్థ పిల్లల హక్కుల గురించి జంట నగరాలలో కొద్ది కాలం క్రితం పిల్లలతో ఒక గోష్ఠి ఏర్పాటు చేసింది. అదే విధంగా కర్నూలు, నెల్లూరు ప్రాంతాలలో కూడా కొన్ని సంస్థలు ఆరోగ్య రంగంలో చురుకుగా పనిచేస్తున్నాయి.

ఇలా వివిధ రంగాలకు చెందిన వారందరూ సమైక్యంగా, పట్టుదలతో కృషి చేసినప్పుడే మన గమ్యాన్ని నిర్ణీత సమయంలో చేరుకొని, '2000 సంవత్సరానికి అందరికీ ఆరోగ్యం' అనే ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఆశయాన్ని సాధించగలుగుతాం.

